



3学期が始まって、2週間が終わりました。みなさん、体調はどうですか??
インフルエンザの発生も耳にしますが、感染せずに3学期も健康で過ごしましょう!



名護市内でも、 インフルエンザの 発生がみられます

沖縄県では、インフルエンザの発生が多くみられるようになってきてきます(感染症情報システムより)。
また、感染性胃腸炎や溶連菌の発生も少しずつある様子なので、週末は人が集まる場所に長く居ないようにするなど、予防も心がけましょう。特に受験生自身と、その家族も感染症をもらわないように、気を付けてくださいね。

かぜ・
感染症
予防の
おさらい



手洗
うがい
マスク

ワクチンの接種



加湿する



人混みは避ける

★健康づくり取り組み月間★

カルシウム摂ろう大会 ★いよいよ来週開催★

来週1/21(火)~30(金)の間、各クラス牛乳の残りの数を数えます!!
カルシウム摂ろう大会の一番の目的は、ズバリ、カルシウムをしっかり摂ること!!
できるだけ牛乳を飲むように頑張ってください!

カルシウムの役割は?



じょうぶな骨や
歯をつくる



イライラ
をしずめる



筋肉をスムーズ
に動かす



血液を固める



牛乳1杯(200ml)のカルシウムを(220mg)、他の食品で摂ろうとすると...チーズは約2枚、納豆だったら5パック、わかめだったらわかめの味噌汁30杯を摂る必要あり!!