

# ほけんだより えがお



福井県立金津高等学校  
保健室  
2026年1月 No.9

感染症に  
気をつけよう



あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく、元気に過ごせましたか？新年が明けましたが、インフルエンザの流行は続いています。また、感染性胃腸炎(ノロウイルス)が流行する時期でもあります。日々の感染対策を引き続き行ってください。

手洗い		嘔吐物などの処理をしたら		下痢や嘔吐をしたら		鼻水やつばが付いたら
換気		嘔吐物などの処理をしたら		咳が出るときは		くしゃみが出るときは
マスク		嘔吐物などの処理をしたら		咳が出るときは		くしゃみが出るときは

## がんばれ！受験生！

うま  
馬く  
休もう

勉強の合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう