

# ほけんだより

北谷中学校 保健室 / 12月24日(金) 発行

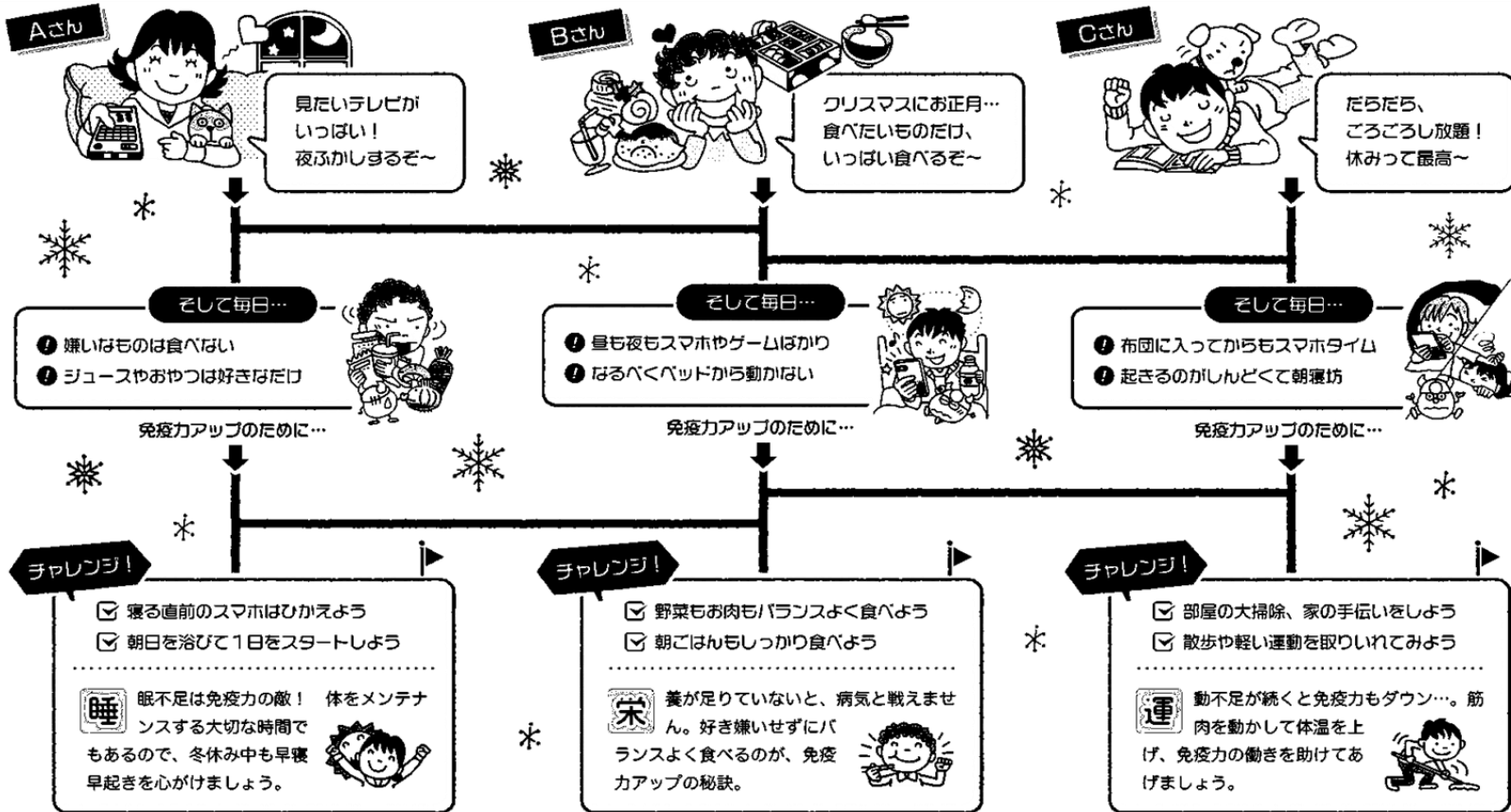


イベントが盛りだくさんで楽しいシーズンですね♪受験勉強がふんばりどころの人もいると思います。自分の身体のことは後回しになっていませんか？ウイルスなどから体を守る免疫力を強化して、残り少しの2021年も元気に走り抜けましょう！



## 免疫カアップ! あみだくじ

**冬** 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!



自分が傷つかない  
相手を傷つけない



やめられなくなります



でもお酒です



二度と消せません

どれも、罪に問われる可能性があります。  
「楽しくてつい…」では済まされません。

