

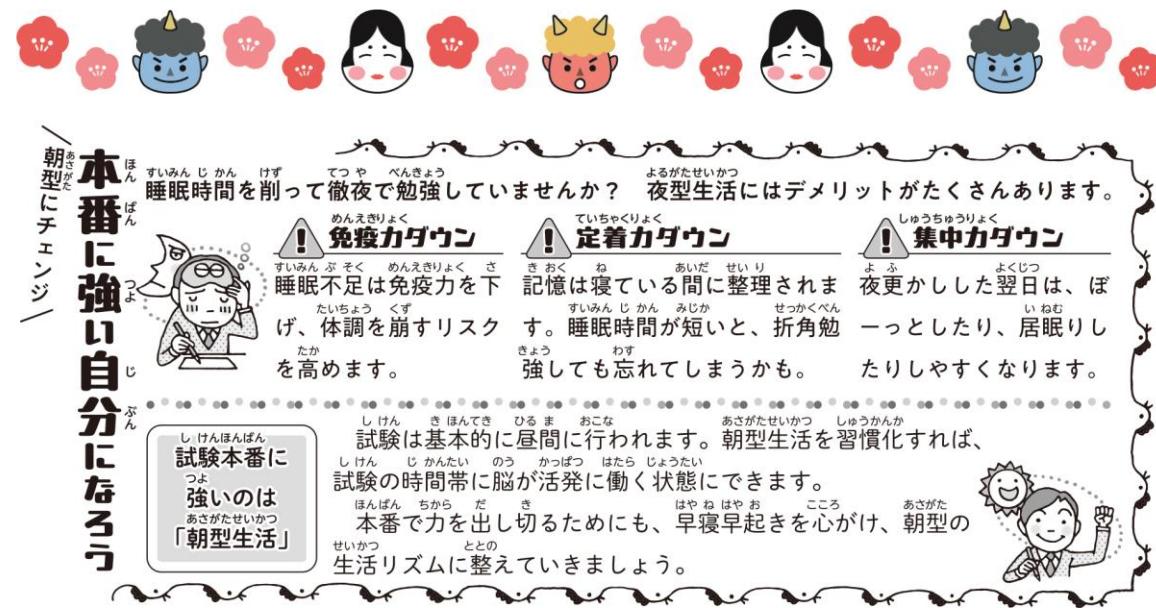


令和8年2月6日

藤井寺市立第三中学校 保健室

3学期が始まって約1か月がたちました。  
市内の小学校ではインフルエンザによる学級閉鎖がありました。まだインフルエンザの流行が予想されますので、手洗いや人混みではマスクをするなど、感染症対策を心がけましょう。また、寒くなると忘れがちですが、教室の換気も大切です。みんなが元気に過ごせるよう、1時間ごとに換気を行いましょう。

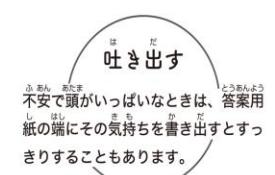
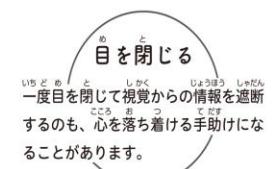
3年生はいよいよ受験本番です。今までの頑張りを發揮できるように、体調管理に努めましょう。



花粉症を悪化させる生活になつていませんか？



深呼吸する  
緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。  
酸素を脳にいきわたらせるためにも、  
ゆっくり深呼吸してみましょう。



「いつもどおり」を合言葉に。  
がんばれ受験生！