

ほけんだよい 11月

本庄高校定時制
保健室
2018. 11. 1

11月は実りの秋。みなさんはどんな秋にしますか？先生は運動の秋。筋トレ、水泳、ヨガで体づくりに励みます。みなさんも自分なりの「〇〇の秋」を決め、実らせてください。急に冷えて寒い日もありますが、しっかり体調管理をして、しっかり勉強しましょう！

お知らせ

11月9日(金)3時間目に保健講演会があります！

演題：「大切なあなたと私のための思春期講座
やさし先生から送るメッセージ」

講師：東都医療大学 永井健太 先生

インフルエンザを予防しよう！

①咳エチケット

- ・マスクをつける
- ・ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻をおおう
- ・上着の内側や袖（そで）でおおう



②手洗い・うがい

帰宅時、給食前などこまめに手洗い
うがいをしましょう。

③休み時間ごとの換気

冬場は寒いですが、休み時間ごとに、教室の窓と
ドアを開けて空気を入れ替えましょう。



④出席停止期間を守る

【例1】

発熱	①	② 解熱	③ ①	④ ②	⑤	登校 可能
----	---	---------	--------	--------	---	----------

発症後5日間

かつ

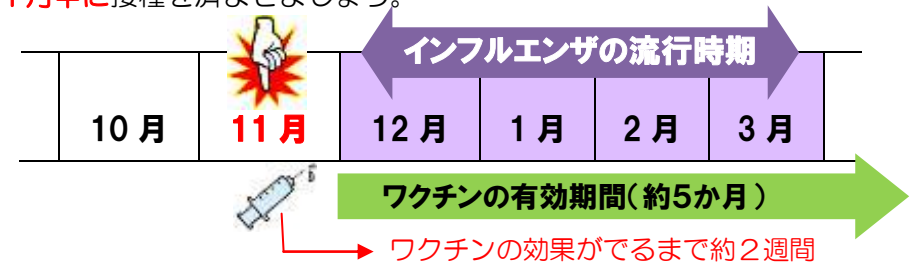
解熱後2日間

【例2】

発熱	①	②	③	④ 解熱	⑤ ①	②	登校 可能
----	---	---	---	---------	--------	---	----------

⑤予防接種

体内で抗体ができるまでに接種後2週間ほどかかるため、流行が始まる前の11月中に接種を済ませましょう。



⑥規則正しい生活

- ・十分な睡眠
午後10時～午前2時はゴールデンタイム。
なるべくこの時間を含む6～8時間、しっかり眠ろう！
- ・バランスの良い食事
色がたくさん入るような、色どり豊かな食事を心がけましょう！
- ・適度な運動
まずは体育の授業を全力でやろう！