



☆☆保健だよ☆☆

別府中学校 保健室 H27.11.7 (水)



11月になって、寒さを感じる日が多くなってきました。風邪をひいて休んだり、保健室に来たりする生徒も増えていきます。11月は風邪のウィルスの活動が活発になり始める時期です。風邪予防をしっかり行いましょう。



☆☆風邪予防のために、今すぐできること☆☆

かぜが流行る季節になりました。予防のための対策は採っていますか？
次のような事を心がけて、風邪などのウィルスを近づけないようにしましょう。



手洗い・うがい



バランスのよい食事



しっかり睡眠をとる



適度な運動



部屋の換気



せきエチケット

～ 生徒のみなさんへ ～

○風邪が流行り始め、最近では学校内にマスクをしている人が多くなりました。保健室にも「マスクを下さい！」と来室する生徒がたくさんいます。**自分自身の予防のため、他人への感染防止のために、マスクは効果があります。ただし、学校では、マスクを全校生徒に配布できません。各自で用意して下さい。**

～ 保護者のみなさんへ ～

○風邪で体調不良を訴える生徒が増え、保健室で休養するケースが増えています。本校は、「保健室での休養は、1時間まで」という決まりがあります。また、**学校の方針として「1秒でも早く7口の手」**を掲げています。**症状が重く、回復が難しい場合や、休養後の教室復帰が困難な場合などは、保護者の方へ連絡し、早退となります。**緊急連絡先が変わっている場合は、学校までお知らせください。風邪・インフルエンザのシーズンが近づき、今後お迎えをお願いすることが多くなるとは思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

保健室からのお願い！



11月は体の記念日がいっぱい！

11/8

いい歯の日



11 (いい) と 8 (歯) の語呂合わせです。歯は健康を支える土台。きちんと手入れして、大切にしましょう。



11/9

換気の日



11 (いい) 9 (くう・き) で換気の日。風邪の流行を防ぐため、休み時間には窓を開け、空気を入れ換えを！！

11/10

トイレの日



11 (いい) 10 (といれ) でトイレの日。1人ひとりの小さな心がけが、気持ちの良いトイレを作ります。

11/12

皮膚の日



11 (いい) 12 (ひふ) で皮膚の日。秋から冬は空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすいので、ハンドクリームをぬる等、早めのケアを！

