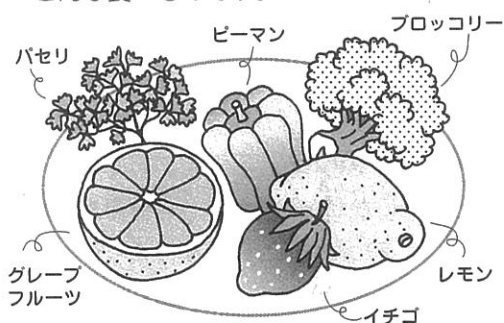


抵抗力を高めるビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高めるために、ビタミンCをたくさん摂りましょう。ビタミンCがたくさん入っているのは、こんな食べ物です。



こんな症状があるときは、インフルエンザの疑いがあります

- ・ 38℃以上の高熱
- ・ 頭痛・関節痛・筋肉痛がひどい
- ・ 全身がとてもだるい



インフルエンザは解熱後2日が経過するまでは出席停止です。まずは、医療機関を受診しましょう。

秋の夜長、どのようにすごしていますか？

保健室へやってくる人に、就寝時間を聞くと、12時を過ぎてから眠っている人が多く、気になっています。勉強や友達関係のことが気になりなかなか寝付けない人、勉強の合間のリフレッシュにゲームやメールをしたら、寝るタイミングを逃してしまった人などいろいろですが、成長期の皆さんにとって睡眠はとても大切。眠りやすくする方法を紹介しますので参考にしてください。

秋の夜長、なかなか眠れないときは…

からだを温めたり、リラックスすると、眠りやすくなります



健康相談②を実施します

11月10日(月)~13日(木)の放課後、進路面談、教育相談と並行して健康相談を実施します。からだのこと、心のこと、性のことなどで心配なこと、聞いてほしいことがある人は保健室を開放しますので、話をしに来てください。今回は申し込み不要です。直接、保健室まで来てください。

