



R6.11.15

何北中 保健室

11月も半ばになり、急に寒さが増して冬が近づいてきているのを感じます。

この時期は2学期の大きな行事に一生懸命取り組んだ後で、疲れが出る時期でもあり、寒さになれていないため、体調を崩しやすい時期でもあります。

感染症予防に心がけ、体調管理をしっかりして時間を有効に使い、充実した毎日を送りましょう。

○ 11月の保健行事

体重測定

*体育の授業の前に実施します！

・ 1年 19日(火)

・ 2年 21日(木)

・ 3年 21日(木)

この時期は過ごしやすい季節でもあるので、ついつい油断しがちですが、かぜやインフルエンザ、コロナ感染症、感染性胃腸炎などの感染症への対策を本格的に始めていく時期です。

『うつらない』ための予防が第一ですが、周囲の人に『うつさない』行動も大切です。

手洗い・うがい・食事・睡眠・運動、そして安静・休養、うつさないための咳エチケットなどこれまで学んできた感染症対策にしっかり取り組んでいきましょう。

気温の変化が大きい季節。

二まめに衣服の調節を！



かぜ・インフルエンザに

負けるな！



秋の健康管理

(過ごしやすい季節でも
油断は禁物 注意しよう!)

秋の夜長と
言うけれど...



夜不かし、
注意！



感染症が流行するこの季節に **カラダの免疫力 UP!**

「免疫力」とは？

外から体内に侵入してくる細菌やウイルスから自分自身の体を守る力をさします。

免疫力が下がると、病気にかかりやすくなります。日頃から免疫力を高める行動を心がけましょう。

バランスの良い食事をする



適度に運動する



十分な睡眠をとる



ストレスを減らす



たくさん笑う



体をあたためる



勉強している時やスマホを見ている時、姿勢が悪くなっていませんか？
姿勢が悪いと肩がこり、頭痛や目の疲れなどさまざまな不調をひき起こします。

よい姿勢の効果



代謝が上がる



集中力が上がる



気分が良くなる