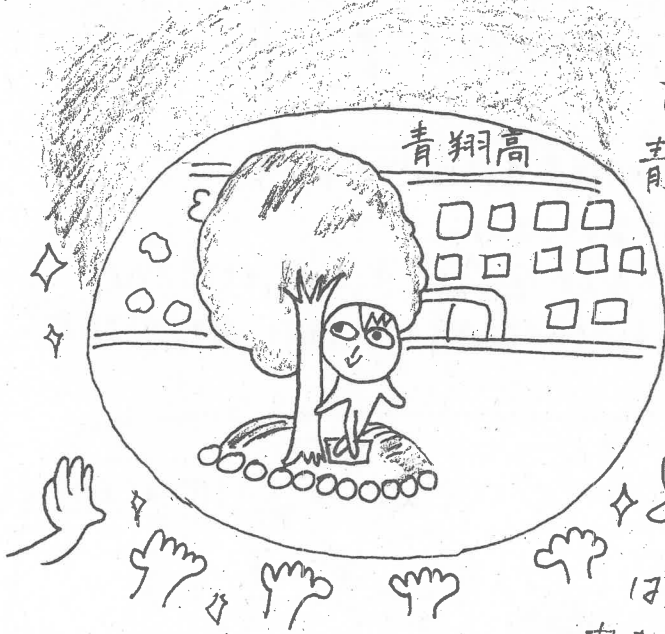


ほけんだより 12月

令和4年12月

唐津青翔高等学校 保健室
今日は3年生2名が作成しました！

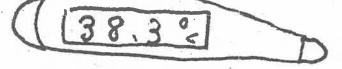


ひとりひとりの力が
青翔に大きなバリアを
作ってくれています。

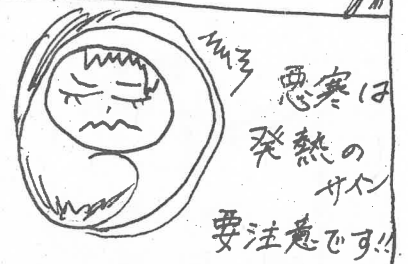
感染症のクラスター
発生は現時点
では0%です。

感染症対策を地道
にエツエツできる人
は、他のことも継続する
力をもっています。すばらしい
能力です。

昨年よりも発熱する
人が増えてきました。



毎日の検温
健康チェックは
休みの日もね。



2022年が終わります。

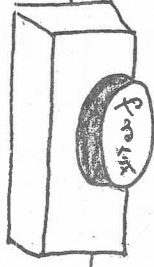
やろうとは思っているんだけど...

思い込み
の多い
やる気が
出ない...



気分乗らない
やる気起きない

何かやり残している人いませんか。



ホチリ。

「やる気」は待っていては
起きません。

**やる気スイッチは
自分で入れるもの**

のようです。

脳科学者 池谷裕二氏によると

「体は脳の支配下にあると思われ
がちだけど」

本当は逆で、体が主導権を握っている。

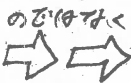


脳のスイッチを

入れるのは

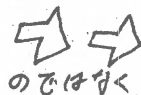
体(カラダ)!

楽しいから笑う



笑うから楽しい

やる気が出るからやる



やるからやる気が出る ... のことです。



カラダ
まず体を動かさない限り
やる気スイッチ入らないよ!!



ええ

全女子トイレに
生理用品配置!!



正しく使おう!

1回につき1枚まで!
なくなったら保健室まで!

生理用品は、使う人が用意することが基本です。
しかし、急に生理になってしまった... など、
手元に生理用品がなくて困ったときに使ってください。
困ったことがあれば、いつでも保健室に相談に来てくださいね。

報告
です。

今年には新型コロナウイルス関連以外の
感染症の報告がちらほらあります。
例として1つあげますが、予防として
手洗いマスク換気は必須ですわね。

感染性
胃腸炎

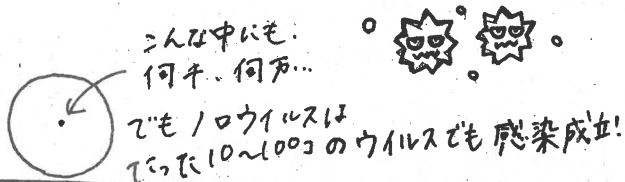
さあ、おいで。



ウイルスに汚染
された食品からの
感染を防ぐには、
十分な加熱



感染者の吐物、便には
大量のウイルスが含まれています。



トイレ周辺は、塩素系消毒液でふき掃除を。

台所用漂白剤
(塩素系)での
消毒液の
作り方



500mlペットボトル

← 台所用漂白剤
を水に混ぜる。

吐物、便処理用

便座、ドアノブ
他 そうじ用

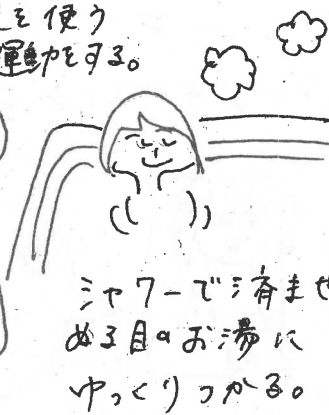
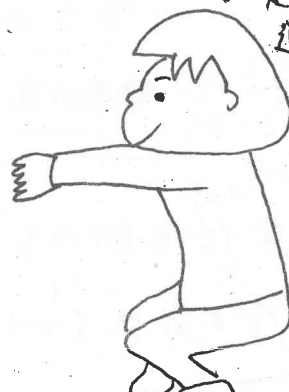
4 4 700
2杯

4 700 1/2杯

寒い冬 健康的に体温をあげよう!

ウオーキングやスクワット
など足を使う
運動を。☀️

しっかり朝食をとり
寝ている間に下がった
体温をあげよう。



朝起きたら、まずは太陽の光を
あびて体内時計をリセット。

シャワーで済ませず
ぬるま湯に
ゆっくりつかう。