

ほけんだより 11月

令和6年11月1日

厳木高等学校

保健室

若杉祭(体育祭)お疲れさまでした。みなさんどうだったでしょうか？大きなけがや病気もなく良かったです。最近では寒いと感じる日が増えてきました。この時期は、日中との寒暖差が大きい季節です。空気も乾燥してくるこれからの時期はノロウイルスやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの流行が心配されます。11月は文化フェスタ、2年生は修学旅行があります。文化フェスタや修学旅行に向けて体調管理をしっかりと行い、感染症に気を付けましょう。規則正しい生活やバランスの良い食事をとるよう心がけましょう。



保健委員さんと先生方の**ストレス発**

散方法を聞いてみました！

保健室前の掲示板に掲示しているのので是非見てみてください。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



いい姿勢の効果



代謝が上がる



集中力が上がる



気分が良くなる

悪い姿勢になるクセ

背中が曲がっていませんか？



足を組む



肘をつく



寝転んで本を読む



スマホを見る時間が長い



いつも同じ側でカバンを持つ

秋・冬は感染症流行の季節

感染対策

できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

