



季節の変わり目は体調不良を起こしやすいです。温かい下着を選ぶ、長い靴下を履くなど自分で対策をしましょう。また、規則正しい生活習慣が重要です。しっかり睡眠時間を確保し、特に朝食をしっかり食べましょう。

## 11月の保健目標「健康生活の実践」

これからの季節は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ、感染性腸炎等様々な感染症が流行します。

「**基本的な感染症対策**」が重要です。

新型コロナウイルスの流行が少し落ち着き、気が緩みがちですが、いつ再拡大してもおかしくありません。毎朝の健康観察や検温、マスク、手洗い、換気等を忘れずに実施してください。

### 自分の体調、毎朝CHECK!



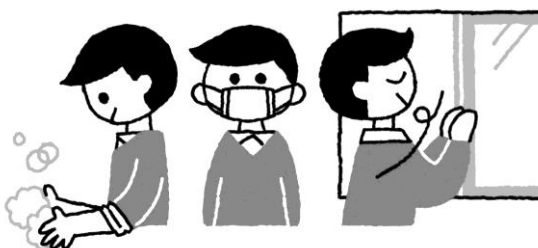
**感染症予防に  
換気はとても有効です!**

寒くても、換気しよう!!

常に対角線に2か所は窓を開けましょう。

サーキュレーターも活用してください。

### インフルエンザも



**しっかり予防対策!**

昨年度はインフルエンザの流行はありませんでしたが、今年は流行する可能性があります。

インフルエンザの予防接種は免疫がつくまで2週間くらいかかります。

なお、インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは2週間以上間隔をあけて接種してください。

## ☆手のスキンケアを始めてください

手洗い・消毒をこまめにすると、皮膚の荒れが発生します。  
また、冬は空気が乾燥するのでトラブルが多くなります。手が荒れるとウイルス等が侵入しやすくなるため、スキンケアが大切です。  
手が濡れたまましていると乾燥します。清潔なハンカチを持ってきてください。



## ☆生徒保健委員会の研究発表について

文化祭の食事タイムで生徒保健委員会の研究・作成した動画を発表しました。保健委員の3年生はそれぞれが自分の役割を果たし一生懸命取り組んでくれました。

一番効果があるマスクは「不織布（紙）マスク」です。

マスクをしっかりと装着して、自分も周りの人も守りましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」です

コロナ禍でむし歯ができる人が増加しているそうです。

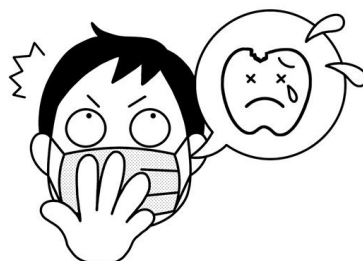
歯科検診後に「受診のお知らせ」をもらってまだ治療を済ませていない人は、早めに歯科へ行きましょう。まずは予約の電話を入れることをお勧めします。「受診のお知らせ」を紛失した生徒は保健室で再発行しますので取りに来てください。

## コロナむし歯？

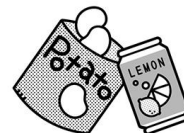


学校での  
歯みがき中止

感染不安で  
受診控え



マスクの中で  
口呼吸



おうち時間で  
増える間食

歯医者さんの感染対策はバッチリです！ 安心して通院しましょう！