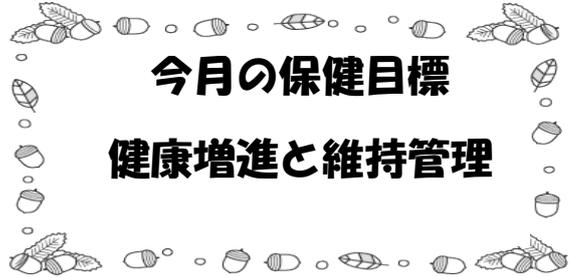


ほけんだより 11月

松山南高校定時制
保健室
R1. 11

吹く風が冷たくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。体が寒さに慣れていないこの時期は、風邪を引きやすいだけでなく、アレルギー症状や皮膚の乾燥等、体調にちょっとした変化が現れることがあります。手洗い・うがいはもちろんのこと、旬のおいしい物を食べて、丈夫な体を作りましょう！



今月の保健目標 健康増進と維持管理

口の中、元気ですか？

歯科検診から、約半年がたちました。今のあなたの口の中は？

- むし歯の治療は終わりましたか？
- 新しくむし歯になった歯はないですか？
- 痛む所や具合の悪い所はありませんか？
- 毎日丁寧に歯を磨いていますか？

もしも、気になることや具合の悪い所があったら、早めに歯科を受診しましょう！

11月8日 歯の日

インフルエンザ 予防接種について

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても軽い症状で済むという効果があります。予防接種のワクチンは約2～3週間後に効果が現れます。

今シーズンの流行は例年より2ヶ月程度早まっています。うがい・手洗い・早めのワクチン接種などの対策を行いましょう！



授業が終わったら換気をしましょう！



気温が下がり、窓を閉めきって授業をする教室が増えました。閉めきった部屋では、ウイルスが増殖し、インフルエンザ等の感染が拡大しやすくなります。換気をする、と、感染症だけでなく、二酸化炭素の増加による頭痛やめまいの予防にもなるので、授業後は、5分程度2箇所以上の窓を開けて、換気をしましょう。

きれいに使おう
みんなのトイレ

11月10日は「トイレの日」です

汚れや臭いが気になるトイレがあります。一人一人の心がけてトイレをきれいに使いましょう！！

みんなが気持ちよく使えるトイレに！

