

# ほけんだより 11月

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。朝晩は冷え込むので、衣服で調節できるように温かくする工夫をし、かぜをひかないように気をつけてください。また、コロナ感染者の人数は落ち着いていますが、気を抜かず、引き続き基本的な感染対策の継続が必要です。毎朝の検温は必ず行い、自分の体調をしっかりと把握するようにしましょう。



感染症対策やエチケット、生理用ナプキンについての記事があります！確認してください！



## 室内のウイルス対策

## 2つのかん

こまめにしよう！

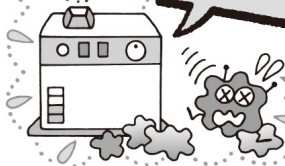
### かんき



閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただよるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう！

### かんそう



空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

### 手を洗ったあと



### 服でふいて いませんか？

また汚れて  
しまうかも  
しれません

清潔な  
ハンカチで  
ふきましょう

### 鼻が出たとき



### すすって いませんか？

鼻水の中には  
ウイルスが  
いっぱいです

ティッシュで  
優しく  
かみましょう

## ウイルスを

外側・内側から

# ガード

しよう

外 換気

加湿

マスク

手洗い

内 バランスのいい食事

適度な運動

十分な睡眠

## みんなの生理用品

高校生の身体はまだ大人になる途中です。子宮や卵巣、ホルモンの分泌もまだ未熟なので、生理周期が定まらないことが多いです。そのため、生理用品は原則

### 毎日持ち歩いておくこと がマナーです！！

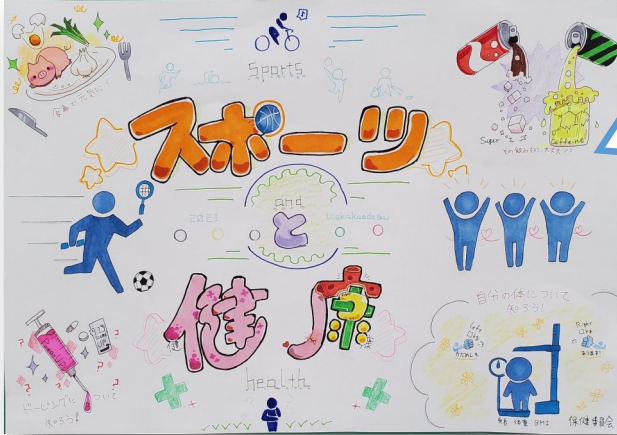
しかし、もし万が一忘れてしまった！足りなくなってしまった！と困ったとき用に、各学年で1か所ずつ、（2～4階のA・B棟の）女子トイレに“みんなの生理用品”を設置しました。本当に困ったときだけ使用するようにしてください。

保健室にも今まで通りあるので、困ったらどうぞ。

※女子トイレ清掃担当の生徒は、数が不足していたら保健室へ補充しにきてください。

# 若楓祭 保健委員活動の様子

2年3組 茂戸藤さんが作成してくれました！



今年は「スポーツと健康」というテーマで保健委員は展示団体として活動しました！

\*健康について考える機会

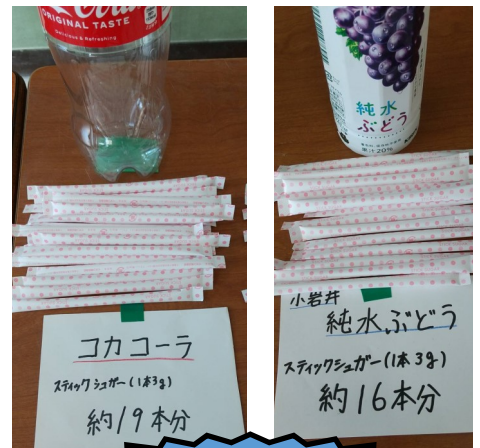
\*自分の体を知る機会

ということで

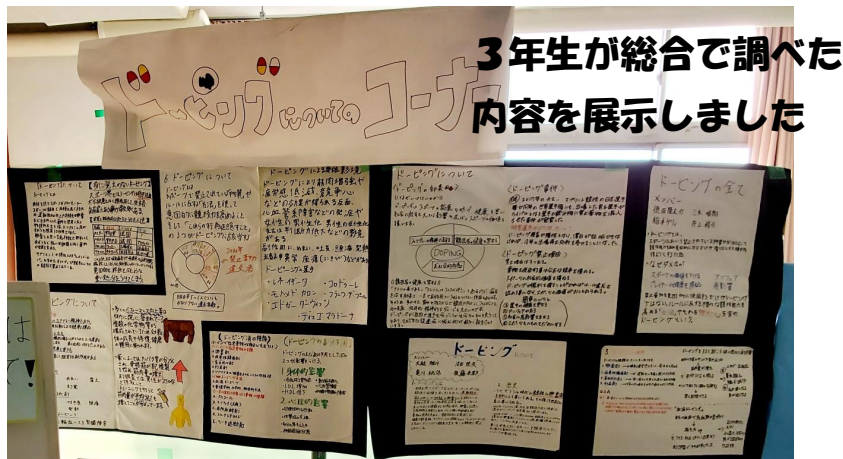
4つのコーナーを設けて、実施しました。

来場してくれたみなさん、ありがとうございました！

## ① 飲み物に砂糖はどのくらい入ってる？



## ② ドーピングについて



## ③ 食事で疲労回復を図ろう！



## ④ 自分の体を知ろう！

