

12月 12月より

松山中央高校

保健室

R2・12月

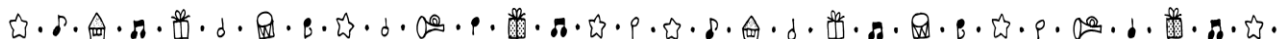
令和2年も残りあと1か月となりました。月日が経つのは本当に早いですね・・・。

なんとなく慌ただしい時期ですが、この1年を振り返ってみる「心のゆとり」も大切にしたいですね。

これから寒さが本格的になってきます。これまで以上に、体調管理に努めて過ごしましょう。

今月の保健目標

冬の健康管理



インフルエンザ等の感染症の予防対策について

インフルエンザ等の感染症が流行する季節になりました。以下に基本的な予防方法を載せていますので、これらのことを参考にして、感染症の予防対策に努めましょう。

「正しい基本的生活習慣」を身に付け、感染症にかかりにくい免疫力を養いましょう！ 発熱等の症状がある場合には、休養及び必要に応じて受診をしてください。出席停止扱いになります。

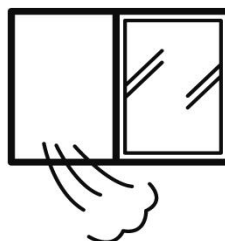
栄養・休養・運動で
体の抵抗力を高める



外出後などに必ず
手洗い・うがいをする



こまめに換気する



授業が終わったら、必ず教室の換気をしましょう！！

12月より教室に暖房が入りました。常時換気もしていますが、授業が終わったら、5分以上2箇所以上の窓・戸を開けて、換気をしましょう。

三密を避ける。
(密集・密接・密閉)

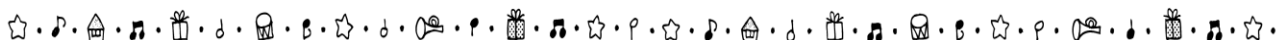
混雑



新しい生活様式の下、
マスクを着用する



毎日、登校前に検温をし、発熱時等には休養をする。



12月1日は「世界エイズデー」



正しい知識こそ何よりのワクチンです

12月1日は「世界エイズデー」です。世界レベルでエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機構）が1988年に制定しました。正しい知識を持ち、予防をしていきましょう。