

ほけんだより 11月

松山中央高校
保健室
R4. 11

吹く風が、急に冷たくなってきたこの時期は、例年、かぜやインフルエンザ等に対する予防が大切となります。

そして、今年も「新型コロナウイルス感染症」への予防対策が非常に重要となります。

まずは「うつらない」ための対策、「こまめな手洗い・十分な換気・正しいマスク着用」及び「規則正しい生活」が第一です。

もしも、何らかの感染症などにかかった場合には、受診を行うとともに、周囲の人へ「うつさない」心配りが求められますね！

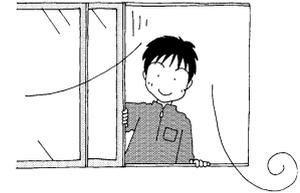
今月の保健目標

感染症の予防 心の健康

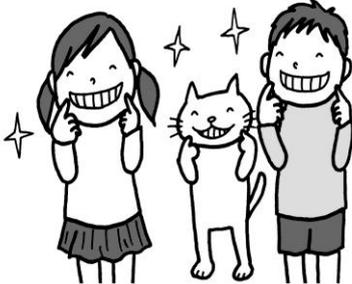
授業が終わったら、教室の窓や戸を開けて、5分以上の換気を必ずしましょう！！

11月に入り、ずいぶん寒くなってきて、窓を開けて換気を行うことに、少し抵抗があるかもしれません。

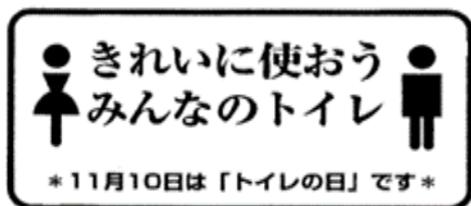
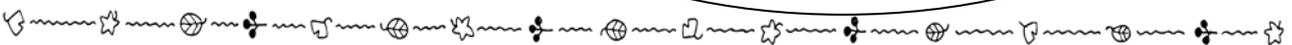
ですが、締めきった部屋では、ウイルスが増殖し、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染が拡大しやすくなります。感染症予防のために、授業が終わったら、最低、5分程度2箇所以上の窓を開けて、換気をしましょう。



11月8日は「いい笑顔」



「いい歯の日「8020運動」」は、日本歯科医師会が制定した記念日です。「8020運動」は、いつまでも美味しく楽しく食事をするために、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標にした取組です。歯の健康のために、食事はしっかり噛み、食後は丁寧な歯磨きを心がけましょう！



これをぜひ、「かいてき」「きれい」「きくぱり」の「新3K」に変えてほしいと思います。そのためにみなさんにいつも心がけてほしいのは、次のようなことです。

- 流し忘れていないか、トイレから出る前に必ず確認。
- 便器を汚してしまったら、自分で清掃をする。
- トイレト Paper がなくなったら、取り替える。
- 洗面所で髪を整えた後、髪の毛は自分でゴミ箱に入れる（放置しておくとう詰まりの原因になります。）

学校のトイレを「新3K」に！

学校のトイレというと「きたない」「くさい」「くらい」の頭文字をとった「3K」のイメージでしょうか？