

# 12月 12月より

松山中央高校

保健室

R4・12月

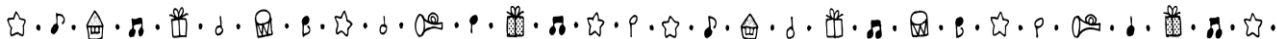
令和4年も残りあと1か月となりました。月日が経つのは本当に早いですね・・・。

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。今年もコロナウイルス感染症に対する予防対策も必要となっており、日頃から感染対策には万全を期して生活をしていることと思います。冬場の感染症対策も踏まえて、再度、感染症の予防対策について確認をしましょう！

「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。

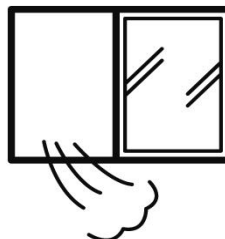
栄養・休養・運動で  
体の抵抗力を高める



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)

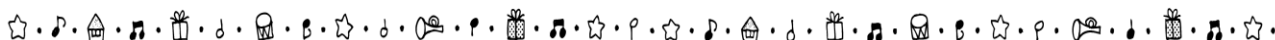
混雑



マスクを正しく着用する



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。