



ほけんだより 11月

令和4年11月8日 発行
 おおさかしりつしんいくのちゅうがっこう ほけんしつ
 大阪市立新生野中学校 保健室

10月下旬ごろから屋間の気温も一気に下がり、季節はすっかり秋を通り越し冬になりましたね。
 11月7日は立冬。暦の上でも冬が始まりました。

寒さが厳しくなる前に、感染症に負けない身体をつくりが大切です。そのためにも免疫力を上げておきましょう。また寒暖差でも体調を崩しやすくなるので、服装は工夫をしてください。
 季節の変わり目も寒さに負けず元気に過ごしましょう。

感染症に 負けない体を作ろう



冬は感染症が流行する季節です。今年のインフルエンザの動向はまだ詳しく分かっていませんが、日本感染症学会では、『インフルエンザの流行の可能性が大きい』といわれており、今年度もインフルエンザの予防接種を推奨しています。早めに感染症対策を行い、元気にこの冬を乗り越えましょう。

かぜのひきはじめのサイン！

こんな症状ありませんか。かぜのひきはじめのサインかもしれません！白ころから体調に変化がないか自分自身で確認することがとても大切です。



くしゃみ・鼻水



悪寒



頭痛

「かぜ」かな？と思ったら



無理せず休む



体をあたためる



水分補給も忘れずに

引き続き感染症対策を！

感染症対策として手洗い・うがいを行うことや、
バランスよくごはんを食べる、夜更かししないなど
日ごろから規則正しい生活を送りましょう。
また、咳エチケットにも注意しましょう。



喚起忘れていませんか？

11月9日はいい空気の日です。寒くなりそろそろ暖房を使用する時季になります。せっかく
暖房で温くなった教室ですが、換気することによって室温が下がってしまい不満を感じる人
もいるかもしれません。しかし換気をしないで汚れた空気がたまっていると、私たちの体に様々
な影響を及ぼすことになります。



二酸化炭素が増えることで
頭が痛くなる



ウイルスや細菌が増えることで
感染症にかかりやすくなる



チリ・ホコリがたまることで
アレルギーの原因となる

☆ 保健室利用のルール ☆

冬に向かうにつれて体調を崩して保健室を利用する人が多くなるかもしれません。改めて
保健室利用のルールを確認して、保健室を利用する時は、ルールを守って自分の健康管理のために
うまく保健室を利用しましょう。

★ どうしても体調が悪い時は、1時間だけ休めます。

(朝から体調がすぐれない場合は無理をせず、学校を休むようにしてください。)

★ 保健室を利用する時は必ず教科の先生、担任の先生に許可をもらい、

保健室利用カードを受け取ってから保健室にきてください。

※ 担任の先生がいない場合は、学年の先生の許可でも構いません。保健室利用カードを受
け取っていない場合は緊急時を除き、保健室の利用はできません。

◎ みんなの保健室です。一人ひとりがしっかりルールを守って気持ちよく利用してください。