

保健だより

島田商業高等学校
定時制 保健室
R7年度 11月



あさ ゆうがた はださむ かん ひ ふ にち かんだんさ おお じき
朝や夕方に肌寒さを感じる日が増えてきました。1日の寒暖差が大きい時期には、
たいおんちょうせつたいせつ うわぎ も ある ふくそう ちょうせつ
体温調節が大切です。上着を持ち歩くなど、服装の調節をしてくださいね(*^^*)



正しい手洗い できていますか??

てあら かんせん よぼう きほん がいしゅつ きたくじ しょくじまえ とく ていねい あら
手洗いは感染予防の基本です！外出からの帰宅時や食事前には特に丁寧に洗いましょう。

洗い残しの多い場所



手のこう 指先 親指 手首

せっけんをよく泡立てましょう

洗い残しやすい部分を特に意識しましょう



洗い終わったら、しっかりと水で流し、
清潔なタオルで水分をよくふき取って
乾かしましょう

手を洗ったあとは清潔な
ハンカチでふこう



これからの時期は、気温の低下や空気の感染により、風邪やインフルエンザなどの
感染症が流行しやすくなります。今からしっかりと予防を心がけましょう。

思春期講座を振り返ってみよう

10月22日に実施した思春期講座では、助産師の宮原先生にお話をさせていただきました。

生命の誕生について、皆さんが初めて知ったことも多かったのではないかと思います。

多くの経験をされてきた宮原先生の「自分の人生を最後の1秒まで大切に生きてほしい」

という言葉は皆さんの心にも響いたのではないのでしょうか。

今回感じたことを忘れず、自分や周りの人の命を大切にしましょう。

