

ほけんだより 11月

R5.11/20 (月)

NO.8

岩沼高等学園

川崎キャンパス

* 今月の保健目標 *

たいちょう じこかんり
体調の自己管理をしよう



こうきじっしゅう つか きせつはず あたた お
後期実習お疲れさまでした。季節外れの暖かさも落ちつきましたね。

くわいき かんそう きおん さ さむ
これからは空気が乾燥し、気温も下がり、寒くなってきます。

かんせんしょう ばい き
インフルエンザなどの感染症も増えてくるので、気をつけましょう。

さむ たいさく 寒さ対策のポイント！

ぼうし



イヤーマフラー



マフラー

てぶくろ
手袋

コート
などの
うわぎ
上着

したぎ あつ あたた
下着を厚めで暖かい

ものにする

がっこうほけんいいんかい じっし 学校保健委員会を実施しました

がっこうほけんいいんかい
学校保健委員会とは？

がっこうい し か こうい がっこうやくざいし がっこう せんせい あつ
学校医、歯科校医、学校薬剤師と学校の先生たちなどが集まっ

て、せいと みな からだ ところ けんこう はな あ
生徒の皆さんの、体と心の健康について、話し合います。

みな けんこう がっこうい せんせいがた いただ
皆さんの健康について、学校医の先生方からアドバイスを頂い

たことなどをしょうかい
たことなどを紹介します。



しょう スマホの使用について



ちようじかんしょう すつう たいちようふりよう ねむ
長時間使用することで、頭痛やめまいなどの体調不良につながります。眠れなく

なったり、つぎ ひ なかなか おきられず、ちこく じゅぎょうちゆう ねむ
なったり、次の日なかなか起きられず、遅刻したり、授業中に眠くなったり…。

スマホのつか かた つか じかん さいかくにん
スマホの使い方や使っている時間について、再確認してみよう！

しょくじ 食事について

しんたいけいそく けっか ふだん しょくじ き
身体計測の結果をみて、普段どんな食事をしているのかな？と気になりました。

かし た た やさい た しょくじ ないよう かたよ
菓子パンだけ食べる、野菜は食べないなど…食事の内容が偏っていませんか？

か むすか じぶん しょくじ かんが
すぐに変えることは難しくても、自分の食事について考えてみてほしいです。



インフルエンザについて



ことし は や じょうきょう しょうじょう おも
今年はインフルエンザ A 型が流行っている状況。症状が重く、インフルエン

ザになるとたいへんです…。加湿器を使う・換気するなど、教室の環境を整えよ
う。