

Higashi's Health

令和元年 11 月 18 日
春日井東高校 (保健室)



つけない
増やさない
やっつける

風邪やインフルエンザ・胃腸風邪などが流行しやすい季節となりました。保健室も連日、のどの痛みや鼻汁、頭痛、腹痛、倦怠感などで来室している生徒が増えています。

1年生保健委員は、先生方に感染症予防方法についてインタビューしてきました。内容を参考にして、予防・対策に心がけましょう！

女子保健委員 ▶ 加藤 由利子先生

緑茶でうがい
好きなものを食べて、好きなものを飲む

男子保健委員 ▶ 岡田 知士先生

体育時、授業の前にしっかり手洗い、うがいを心がけている



女子保健委員 ▶ 金 智紘先生

手洗い・うがい (10秒×3回)
緑黄色野菜を食べる

男子保健委員 ▶ 鈴木 杏奈先生

緑茶でうがいをする

女子保健委員 ▶ 伊藤 絵美理先生

手洗い・うがい
元気に過ごすように心がける
(病は気から！)

女子保健委員 ▶ 苅谷 真理子先生

授業後に手洗い・うがいをする
緑茶でうがいをする
たくさん食べる、体力をつける

男子保健委員 ▶ 馬場 健輔先生

手洗い、うがい

男子保健委員 ▶ 松本 匡登先生

自分の体調を把握して、
体調が良くないと思った時には、
すぐに休息をとる

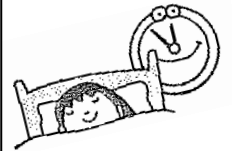


男子保健委員 ▶ 佐野 透先生

はちみつをかけたヨーグルトを食べる
予防接種を受ける
水分補給、手洗い・うがい

女子保健委員 ▶ 福島 健太郎先生

手洗い・うがい！ 疲れた時には栄養ドリンク！
しっかり眠ると朝スッキリする
疲れすぎないようにする



そのほかのアドバイス！



お風呂に入った後は
湯冷めに注意！
髪をしっかりと乾かして
早めに布団に入ろう



「せきエチケット」を守ろう!!



厚着をする前に、下着を1枚
着てみましょう。暖かさが違います。



人混みは避けよう



インフルエンザの予防接種が始まっています！

インフルエンザの予防接種は、特に重症化防止に有効であることが認められています。予防接種を受けてから、インフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、この効果が十分に持続する期間は約5か月間とされています。より効果的に有効性を高めるためにも、早めの接種をお勧めします。



— 相手の気持ちになって考えてみよう ③ —

ことばの 力ちから



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

<p>ひやかしたり</p>	<p>からかったり</p>	<p>悪口や陰口を言ったり</p>	<p>おどしたり</p>
----------------------	----------------------	--------------------------	---------------------

自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

<p>ほめたり</p>	<p>元気づけたり</p>	<p>感謝したり</p>	<p>心配したり</p>
--------------------	----------------------	---------------------	---------------------

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

11月19日 世界トイレの日

誰かが掃除してくれるから、学校のトイレも、家庭のトイレも使うことができます。トイレ掃除してくれる人に『感謝』できる人でありたいですね。



汚してしまったら、ペーパーでサッとふき取っておきましょう。次の人も気持ちよく使えるように…

もう1歩前へ

