



保健だより 11月号

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
日・夜間部保健室

スクーリング予定表



通信番号 _____ 名前 _____

11月	1	2	3	4	5	6
3(日)						
8(金)						
10(日)						
11(月)						
15(金)						
17(日)						
18(月)						
22(金)						
25(月)						
29(金)						

🍂感染症対策をはじめましょう🍂

秋の長雨が過ぎ去り、だんだん夜風が冷たくなってきました。朝と夜の寒暖差が激しいこの時期は、風邪をひきやすくなります。地域によっては、もうインフルエンザが発生しているとの情報も！これからやってくる流行シーズンに向けて、今から対策をはじめましょう😊

感染しないようにする

①手洗い 外出後、トイレの後、食事の前など、流水と石けんでこまめに手を洗いましょう。手を洗った後は、清潔なハンカチなどで手を拭きましょう。汚れたハンカチで手を拭くと、手を洗う前よりも不潔になるので注意！

②マスク インフルエンザが流行し始めたら、人混みへの外出を控えて、外出時にはなるべくマスクをしましょう。咳やくしゃみなどの症状があるときは、周りの人たちにうつさないために、必ずマスクをしましょう。

免疫をつける

かかりつけの医師と相談し、**予防接種**を打ちましょう。インフルエンザワクチンの場合、十分な免疫がつくまでには2週間ほどかかります。本格的に流行が始まる前の11月頃に打つとよいでしょう。



抵抗力をつける

栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠、運動を心がけ、体調を整えましょう。身体が健康で抵抗力があると、ウイルスなどに感染しても発症しなかったり、軽くすんだりすることがあります。



2 範囲の学習期限は

11/15 20:00 です！！

自分のレポート・試験の状況を確認しておきましょう！

