

保健だより 12月

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部保健室

今年もとうとう最後の月になりました。クリスマスや年末年始の予定を楽しみにしている人もいますが、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する時期でもあります。体調をくずしてしまったり、せっかくの楽しみも台無しです。自分で健康管理を心がけ、元気に過ごしてください。



寒い冬を元気に過ごすために・・・

寒い冬に… 体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！

●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるもとになります。



●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



インフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症予防の3原則

感染経路の遮断

手洗い、うがい、マスク

感染源の除去

人混みを避ける
(電車移動を避けるなど)

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動
予防接種を受ける

感染症を予防するための方法には、私たち一人一人が実行できる内容が多いことがわかります。本当に恐ろしいのは、ウイルスではなく「面倒くさい」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません…。

12月 スクーリング予定表

通信番号

名前

	1時間目 13:20~14:10	2時間目 14:20~15:10	3時間目 15:20~16:10	4時間目 16:20~17:10
1日(日)	文化祭			
2日(月)				
4日(水)				
6日(金)				
9日(月)				
11日(水)				
13日(金)				
16日(月)				

※3範囲の試験期間は1月8日(水)~1月10日(金)です。
計画的に学習を進めておきましょう！！

★フリースペース★