

保健だより

WINTER 号

大阪府立和泉総合高校 保健室



あたら とし はじ
新しい年が始まりましたね。今年ことしの干支えとは「ウサギ」。ウサギのように
ぴよんぴよんと跳ねる「飛躍」の1年ねんになるよう、保健室からも応援おうえんしています。



まずは生活リズムせいかつ とどのを整えよう。決まった時間きまに起きて、寝ることね。朝あさは眠ねむくても頑張がんばって起きて、朝ご飯あさはんを食べる！



ゴロゴロ過すごしたり、お菓子かしをダラダラ食たべたりは×。栄養えいようバランスのよい食事しょくじと、適度てきどな運動うんどうを意識いしきしよう。



学校モードがっこうの生活せいかつができれば、あとは目標もくひょうに向かってジャンプ！

学校モードに切り替える



インフルエンザ罹患証明書の提出不要

この冬ふゆは、夏なつを上回うまわる新型しんがたコロナウイルスの感染者かんせんしゃが発生はっせいする可能性かのうせいがあること、また、

季節性きせつせいのインフルエンザとの同時流行どうじりゅうこうが懸念けねんされていることから、医療いりようのひっ迫ぱくを避けるため、インフルエンザ等の「罹患証明書」の提出ていしゅつが不要ふようになりました。

代わりに保護者かが記入ほごしゃする「報告書」きにゆうの提出ほうこくしょをお願いします。

報告書ほうこくしょについては本校ほんこうのHPけいさいに掲載ていしゅつしていますので、印刷いんさつしてご活用かつようください。



寒くても換気しよう

“空気の流れ”



【ポイント①】
換気扇かんきせんを必ず稼働かならする
(換気扇かんきせんを使うことつかで室温しつおんが下がることはありません)

【ポイント②】
対角線上たいかくせんじょうの2か所しよで
空気の通り道くうきとおみちをつくる

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう