

ほげんだまり 11月

2024.11.1
大阪府教育センター
附属高校 保健室

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めて…そろそろ冬支度を始める時期ですね🍁
寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯磨きなどは早く終わらせようという気持ちになってしまいがちですが、そういう時こそ意識して丁寧に！👐🌟🦷



冬の感染症も流行し始める時期です。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう🍁



そろそろ冬の感染症流行時期ぞう🍁



体調不良で保健室に来室した人の問診票を見ていると、『**そりゃ免疫力下がるよね**😓』という状況の人がちらほら…。



睡眠不足の人



疲れている人



不安や心配事がある人



運動不足の人

特に保健室に来る人たちは、遊びやバイト・勉強等で睡眠時間が確保できておらず、慢性的に疲れが溜まっている人が非常に多いです。中には、「忙しいから」「面倒くさいから」と言って、朝食や昼食を食べなかつたり適当に済ませたりしている人も…。

免疫力を意識的に上げるためにできることは色々ありますが、まずは何といても**食事と睡眠!!**

この冬を健康に乗り切るために、「とにかく**3食きちんと食べる!**」「夜は日付が**変わるまでに寝る!**」など、出来るところからスモールstepで始めてみませんか?😊



11月は美化意識向上月間

日頃は、教室や特別分担区域の清掃活動、ありがとうございます。HR教室の清掃点検についても、前期の結果を振り返り、後期も継続してHR教室・廊下清掃等、よろしくお願いします。

さて、後期はHR教室に加え、特別分担区域の清掃についても点検を考えていたのですが、まずは「各場所をきれいに使う。」「ゴミは分別して、ゴミ箱に捨てる。」等に取り組む方が大切だと思いなおしました。そこで、11月を美化意識向上月間として、以下の3点を目標に、全校生徒が取り組んでほしいと思います。



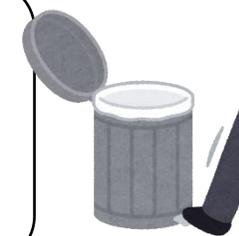
☆☆ 重点目標 ☆☆

- ①トイレ、洗面台をきれいに使用する!
- ②更衣室をきれいに使用する!
- ③ゴミは、ゴミ箱に分別して捨てる!
※一般ゴミのゴミ箱には、ペットボトル、カン、ビンを捨てない

月
日



試行として、2号棟のトイレに**ゴミ箱(一般ゴミ用)**を仮設置します。11月の使用状況を見て、常設にするかを判断します。保健委員さんに点検をしてもらいますが、男子トイレ、女子トイレがありますので、クラスによっては、他の委員さんにも協力してもらう必要があります。よろしくお願いします。



保健委員さんは、HR教室の清掃点検日と同じ日のお昼休みに、トイレの使用状況の点検もお願いします!!

◆【今後の予定】		
10/31 (木)	1組	
11/7 (木)	2組	
11/11 (月)	3組	
11/21 (木)	4組	
11/25 (月)	5組	
11/28 (木)	6組	