教室掲示

ほけんだより 11月

令和８年11月発行
大阪府立堺上高等学校
保健室

11月7日は「立冬」です。冬の始まりです。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。適度な運動で冬に負けない体づくりをしていきましょう。

インフルエンザが流行中

本校では現在流行している感染症はないものの、風邪症状で欠席する人が増加中です。大阪府では9月から流行し、インフルエンザの学級閉鎖をしている学校が増えています。予防と早めの対応をお願いします。インフルエンザと診断された場合は学校まで連絡ください。



手あらい・うがい



外から帰ったら、すぐに手あらいとうがいをする。

人ごみをさける



人の多い場所をなるべく避ける。

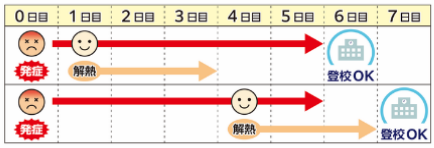
早めに受診



高い熱が急に出たら、早めに医療機関を受診。

出席停止期間

☆インフルエンザ☆
発症した後５日を経過し、かつ、
解熱した後２日を経過するまで。



☆新型コロナウイルス感染症☆
発症した後５日を経過し、かつ、
症状が軽快した後１日を経過するまで。

おしらせ

出席停止期間を終えて再登校する時に、「インフルエンザ又は新型コロナウイルス感染症に関する報告」の書類を保護者の方が記入し、担任まで提出してください。

書類は本校ホームページより印刷が可能です。

教室掲示

保健室コラム　11月8日はいい歯の日

　歯科検診でお世話になっている堀内歯科医さんのお話です。歯が一度抜けると生えてきません。毎日の歯みがきに＋しっかりかむことの効果①～④を教えてもらいました。
これからも健康な歯を保ってください。むし歯で受診勧められたが、まだ受診していない人は早く受診しましょう。

①むし歯予防



②脳が活性化



③食べ物の消化を助ける



④肥満を防止



こころの健康チェック

- ☑ よく眠れている
- ☑ 朝すっきり起きられる
- ☑ 学校に行きたい気持ちがある
- ☑ 食欲がある
- ☑ 友だちと話せている



11月の予定

11月20日(金)5限
学校医による健康相談



カウンセラー来校日

今月は２回あります。
11月6日(金)と11月27日(金)です。
時間は11時から16時まで。
希望する方は
担任または保健室まで
ご相談ください。

