

保護者様もご一読ください

2020年10月27日

常翔学園中学校・高等学校

保健室

保健だより*11月号

寒さ対策をしよう！

11月1日(日)からは冬服着用期間となっています。今年はコロナウイルス予防のため、教室換気も行っており、人によっては寒さを感じることもあるでしょう。万全の寒さ対策を行いましょう。

寒さ対策の例

- ◆暖かい肌着の着用
- ◆ブレザーの下に、指定ベスト・セーターを着用
- ◆カイロ、腹巻き、毛糸のパンツの活用
- ◆教室内でのひざ掛けの使用
(教室外で肩や腰にひざ掛けを巻くことや、校舎内で手袋・マフラーを着用することはやめましょう。)

体温を上げる工夫を

- ◆朝ご飯を食べましょう！
- ◆温かいお茶や白湯を飲みましょう。
- ◆お風呂はゆっくり湯船につかりましょう。

体の冷えは月経痛の大敵！



今年は換気のためか、特に来室者が多くなっています。

教室内の換気をしよう！

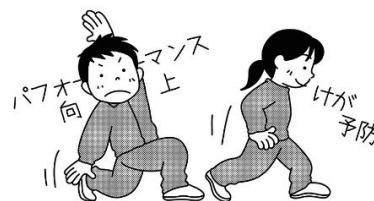


高層階は窓にストッパーがあります。開けられるところまで構いません。空気を入れ替えましょう。

11月25日は球技大会(高3除く)です！

球技大会に向け、体育でも練習が始まっていますね。捻挫や突き指などのけがが増えていきます。ウォーミングアップを念入りに行い、けがの予防に努めてください。水分補給も忘れずに。

朝夕の気温が下がってきました。



ウォーミングアップ・クールダウン念入りに。



かかりつけ歯医者を持ちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスをを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



笑顔に自信



パフォーマンス向上



歯医者さんに相談だー

11月8日は
いい日

おいしく食べる



感染症予防



健康観察について

引き続き11月も健康観察へのご協力をよろしくお願いいたします。「健康観察シート」をご利用ください。