

2月 保健だより

総和南中 保健室 2024.2.2

今月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防をしよう 心の健康を考えよう

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行しています。
「手洗い、うがい、手指消毒、咳エチケット」などの感染予防をしましょう。



環境検査が行われました！

学校薬剤師 田村先生による環境検査（空気・照度）を授業中の教室で実施しました。休み時間に窓を開けて換気をして、教室を締め切ってしまうと空気が汚れてしまいますので、廊下側の上窓も開け、十分に換気をするようご指導いただきました。



乾燥を防ぐ方法

- ① 30 分に 1 回を目安に換気をして乾燥した空気を入れかえる。
- ② マスクを着用して鼻やのどの乾燥を防ぐ。
- ③ 体の中も乾燥しないように夏と同じくこまめに水分補給。
- ④ 加湿器などを使用し、部屋の湿度を 50 ～ 60 % に保つ。

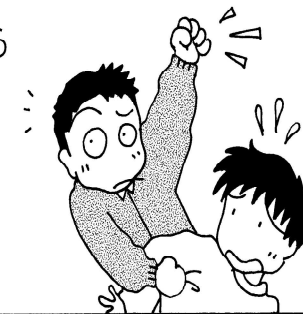
友だちの心を傷つけない

悪口について
どう思いますか？

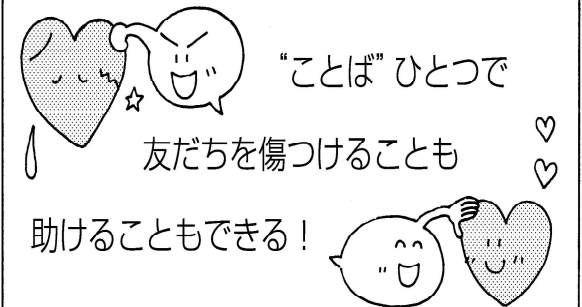
誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

自分がやられたら
どう思う!?
まずはそこから
考えてみて!!



“ことば”ひとつで
友だちを傷つけることも
助けることもできる!



傷つけたほうはすぐに忘れても
傷つけられたほうは
一生忘れない!



悪口を言うことで
仲よくなった人とは
本当の友だちでは
ないと思う!



スギ花粉症 予防計画

毎年、症状が重く出て
困ってしまう人は早め早めに
専門医のところへ相談
することをおすすめします...

