



# 11月のほけんだより

平成 29 年 11 月

進徳女子高等学校 保健室



中間テストも終了し、二年生は、修学旅行も終わり、いよいよ最高学年の3年生になる準備が始まりますね。3年生は、それぞれの将来に向けて、しっかり、目標を持って頑張ってください。それには、健康管理が非常に大切です。朝晩がすっかり寒くなり、風邪や胃腸炎など、体調を崩す人が目立ってきています。湯船にゆっくり浸かって、身体を温め、心の疲れも取るようにしましょう。



## 11月は！ラッキーDAYがいっぱい



1と1でいい！良いという意味(^\_^)／

- 11月5日→いいりんごの日
- 11月8日→いい歯の日
- 11月10日→いい手の日
- 11月12日→いい皮膚の日
- 11月14日→いい石の日
- 11月22日→いい夫婦の日
- 11月23日→いいファミリーの日
- 11月26日→いい風呂の日
- 11月29日→いい服の日

こんな具合に、たくさん“いい”ことがある11月なので、寒さに負けず！一つでも多くのラッキーをつかんでお得に過ごしちゃいましょう。



風邪は、万病のもと！！

インフルエンザ・ノロウイルスなど風邪症状から始まり、軽く見ていると重篤な病気になることもあります。友達との付き合いも大切ですが、自分の体の付き合い方も、勉強していきましょう。

- ①寒い・悪寒・咳がある時には、早く家に帰り、身体を温めましょう。
- ②腹痛・嘔気がある時には、熱が無くても、早めに医療機関へ受診しましょう。
- ③予防が一番大切です。疲れた体をいたわるように、普段より多く睡眠を取り、しっかり食事をするように心がけましょう。



身体の芯まで温かくする入浴法教えます(^\_^)／

毎日のお風呂、せっかくなので、芯まであったまりませんか？これさえ覚えておいたら大丈夫！！



- ①40度程度のぬるま湯：なんかぬるい…と感じるくらいのお湯に30分ゆっくり浸かる。
- ②一つまみの塩：塩で熱を浸透させる力が増します。



芯から温まると、気持ちよく寝ることもできます。また、しっかり身体を温めることで、免疫力も高まって、風邪予防にもなります。

### 保健室からのお知らせ

「がん遺児・小児がん経験者に対する奨学金制度アブラック公益財団法人がんの子どもを守る会」より給付型の奨学金募集が来ています。興味関心がある生徒は、保健室中村まで来てください。

インフルエンザ・ノロウイルスなど感染症に罹った生徒は、学校へその旨を連絡してください。また、治癒証明書を受診した医療機関で発行してもらい、登校してください。

### カウンセリングからのお知らせ

毎週金曜日 9:50~17:25

11月10日・17日・24日（金）の予定です。

カウンセリングを希望する方は、担任・保健室・教育相談室などに事前に連絡してください。



picta.jp - 13748791