ほけんだより 11月

令和8年11月2日発行
徳島県立城北高等学校

そろそろ冬の準備をはじめよう！

朝晩の冷え込みが強まり、冬の気配を感じる季節になりました。寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。大切なのは、毎日の予防習慣です。手洗い、換気、せきエチケット、十分な休養を心がけ、元気に冬を迎えましょう！

感染症から自分の体を守ろう！

健康観察のポイント！





ねむたくないかな？



食欲はあるかな？



体温は何℃かな？



せきや鼻水はないかな？



顔色はどうかな？



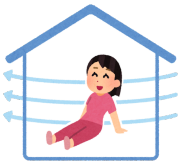
痛いところはないかな？

４つの習慣で感染症を防ごう！



1 石けん手洗い

手首、手の甲、指と指の間まで
丁寧に手を洗うようにしましょう



2 部屋の換気

できるだけ業間は窓を開けて
換気するようにしましょう



3 せきエチケット

咳が出ている場合は、マスクや
ハンカチなどで押さえましょう



4 十分な休息

朝はしっかり日光を浴びて
夜はぐっすり眠りましょう