

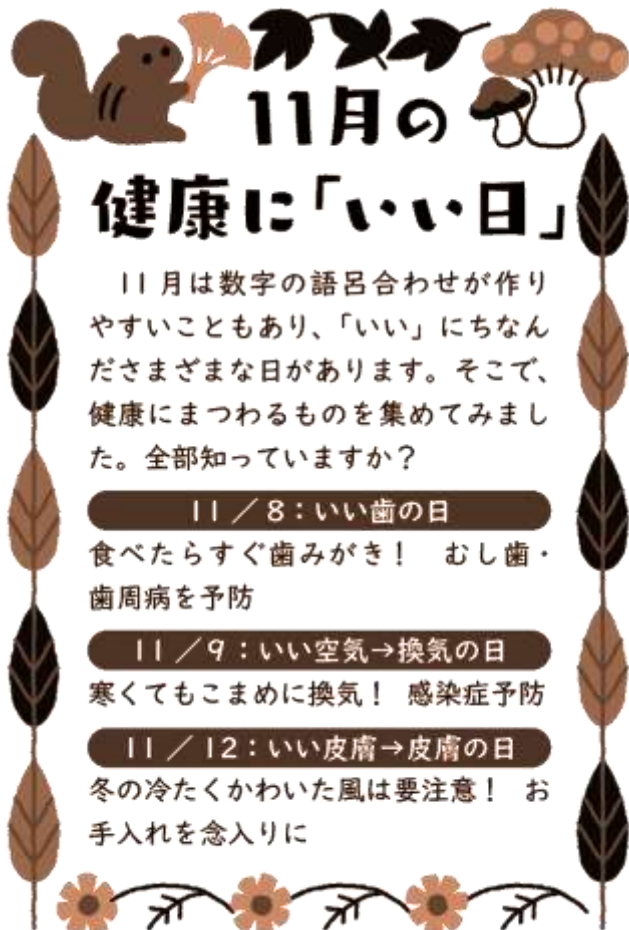


保健だより 11月



下館一高・附属中
保健室 R5.11月

11月は『霜月』といい、文字通り各地で霜が見られるようになる月です。自然界の動物は厳しい冬を乗り切るための準備をはじめのころで、私たちも冬を健康で乗り越えるための準備をはじめなければなりません。手洗いはもちろんのこと、衣服で体温調節、適度な運動、早寝早起き、バランスのよい食事など今一度生活習慣を見直しておきましょう。



11月の健康に「いい日」

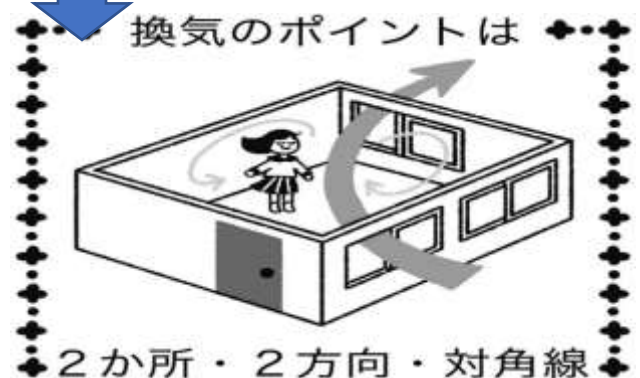
11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんださまざまな日があります。そこで、健康にまつわるものを集めてみました。全部知っていますか？

11/8：いい歯の日
食べたらすぐ歯みがき！ おし歯・歯周病を予防

11/9：いい空気→換気の日
寒くてもこまめに換気！ 感染症予防

11/12：いい皮膚→皮膚の日
冬の冷たくかわいた風は要注意！ お手入れを念入りに

STOP コロナ・インフルエンザ



部屋の換気が出来ていないとウイルスが蔓延するだけでなく、二酸化炭素濃度が濃くなり、眠気や頭痛等の症状が現れることがあります。しっかり換気をして健康に過ごしましょう（二酸化炭素濃度はエアドッグでも確認できます）。

色覚検査について

希望者を対象に色覚検査を実施します。希望する場合は保健室に申込書を取りに来てください。
※中学1年生は全員に申込書を配付しました。
※過去に検査をしたことがある場合はもう一度受ける必要はありません。

学校管理下（授業、部活動、登下校中等）で起こったけがについて

- ◆マル福を使わずに受診してください。
- ◆災害共済申請の対象となりますので、必要書類を保健室に取りに来てください。複数月にかかる場合は、療養月ごとの証明が必要となります。
- ◆医療機関や薬局で記入してもらった書類を保健室へ提出してください。

詳しくは災害共済 Web をご確認ください→→→

