

# ほけんだより

# 11月

膳所高校保健室 発行



11月は、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮膚(12日)と健康に関する記念日があります。記念日といっても健康でいられるために体力増進を心掛けることや、心身の健康バランスが保てるように医療機関等を受診することも大切です。4月に行われた定期健康診断で「受診・治療」を促されていて、まだ受診していない人は早めに医療機関等を受診して、結果の書類を保健室まで提出をお願いします。



これからの季節は空気も乾燥し、様々な感染症の流行が心配されます。体調管理に十分気を付けましょう。



気温の変化が大きい季節。  
こまめに衣服の調節を!

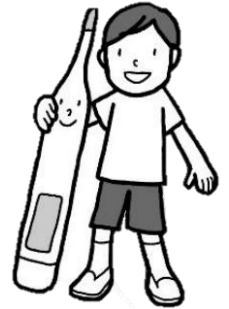


どれにしようかな

カゼ・インフルエンザに  
負けるな!



## 秋の健康管理 (すこしやすい季節でも油断は禁物 注意しよう!)



検温、できていますか?  
自分のコンディションを確認するためにも毎朝、検温するように心がけましょう。

秋の夜長と  
言うけれど...



夜不かし、注意!

食べ過ぎ・注意!



Buono Buono



## 11月26日は「いい風呂の日」

体のだるさ、肩こりなどちょっとした不調や疲れを感じた時、あるいはストレスを解消したいときに効果的なのは **お風呂に入ること** です。約40度のお湯につかりましょう。また、しっかり眠りたいときは、寝る1~2時間前に長く湯船につかることがおすすめです。



## スクールカウンセラー来校日

11月 7日 (火)	11月 13日 (月)
11月 17日 (金)	11月 21日 (火)
12月 1日 (金)	12月 5日 (火)
12月 12日 (火)	12月 19日 (火)

## 1年生の色覚検査を希望した人へ

11月~12月にかけて順番に検査を実施する予定です。検査の日は、後日お知らせします。質問等があれば保健室まで(^\_^)



- \*日程が変更になる可能性があります。
- \*1枠50分になります。
- \*生徒・保護者どちらも利用可能です。
- \*面談の予約は担任または保健室まで♪