

# ほけんだより 11月

No. 7  
R5. 11. 1  
五島高校定時制

体育祭が終わりましたが、疲れはとれましたか？<sup>つか</sup>疲れしているときは風邪をひきやすいので、適度に休養をとりましょう。また、規則正しい生活を送ること、バランスの取れた食事をする<sup>こころが</sup>ことを心掛け、<sup>ていこうりよく</sup>体の抵抗力を高めていきましょう！

★<sup>じょうぶ</sup>今月の保健目標：丈夫なからだをつくろう！

11/8 いい歯の日



11/9 かんきの日



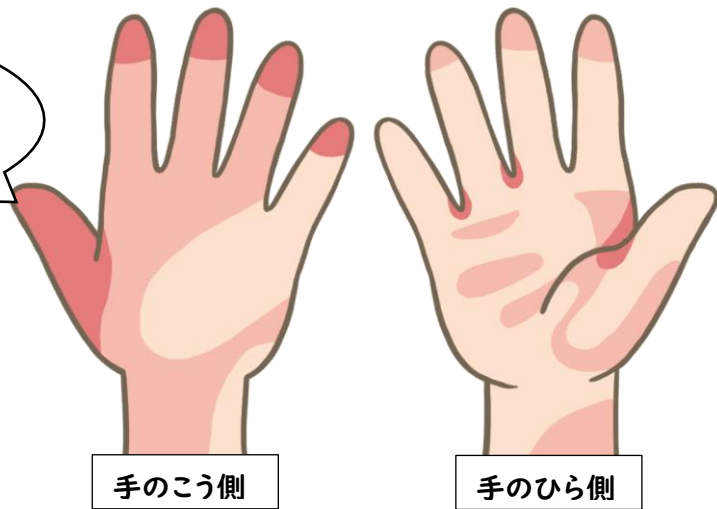
11/12 ひふの日



▲ 今年は例年よりも早くインフルエンザが流行すると予測されています。 ▲

色が濃<sup>こ</sup>いところほど、  
洗い残<sup>のこ</sup>しが多<sup>おほ</sup>くなります。

感染症が本格的に流行する前に、手洗いの方法を復習しておきましょう！



手のこう側

手のひら側

☆流水とせっけんを使う。

☆15秒以上かけて丁寧に洗う。

(洗い残が多いところを意識して洗ってみてください！)

☆手洗いの後は、清潔なハンカチで拭く。

(手荒れを防ぐためにも大切です。)

正しい手洗いで、感染症を予防しましょう！

### 手洗いのタイミング

- ・外から室内(学校や家)に入るとき
- ・食事の前後
- ・トイレに行った後



## もうすぐ福江島探訪！



### 乗り物酔い：予防のポイントは？



11月は福江島探訪がありますね。午前中から活動があるので、生活リズムを整えておきましょう。また、乗り物酔いしやすい人は対策をすることが大切です。酔い止め薬はバスに乗る30分前までに飲んでおくことや、朝食は抜かず、腹八分目まで食べておくことも頭に入れておいてください。

何か心配なことがあれば相談してくださいね☺