

# ほけんだより 11月

2022.11.1  
大阪府教育センター  
附属高校 保健室

小春日和と聞くと春のここのように感じますが、冬の初め、ちょうど11月頃の穏やかなお天気を意味します。

寒さの本番を迎える前、気持ちのいいお天気の日、趣味に打ち込んだり、少し遠くに足を延ばしてピクニックしてみたり…今しかできないことを楽しみながら過ごすことができるといいですね😊🍂🍁



日頃より、新型コロナウイルス感染症対策にご協力ありがとうございます。

安心安全な学校生活を続けていくために、皆さん一人一人のご協力をよろしくお願いいたします！

## 基本的な対策

手洗い・  
消毒励行

マスク着用

## 登校前の確認

朝の検温と  
健康観察

発熱の有無に関わらず、体調不良時は登校を控えてください！

## 食事時の対策

黙食の  
徹底

歓談時は  
マスク着用

## 部活時の対策

部活前後に校外での集団飲食は控える

更衣室や部室、集団移動時のマスク着用

全体的に少し気が緩んでしまっていることもあるのか、濃厚接触者の特定をする際に「食事中に15分以上マスクを外して会話をしていた」という件で該当者になってしまう人が少なくありません。万が一の場合を想定し、周りだけでなく自分の身を守るためにも、黙食の後にしっかりマスクを着用してからの歓談にご協力よろしくお願いします！

生徒又はご家族の方が抗原検査やPCR検査等を受検した場合、感染が判明した場合等は、情報提供にご協力ください。また、夕方以降や休日等、本校への電話が繋がらない時間帯は下記アドレスにご連絡をお願いいたします。

⇒本校電話番号:06-6692-0006

⇒本校への情報提供用メールアドレス(休日用): [opechs.of@gmail.com](mailto:opechs.of@gmail.com)

【必須事項】学年、組、番号、名前、必ず連絡がつく電話番号、簡単な状況説明



先月の半ば頃から急に寒くなってきましたね。新型コロナウイルスだけでなく、様々な冬の感染症が流行し始める時期です。しっかり意識的に自己管理をしていきましょう！

### カゼの季節 こんな人は要注意！

運動はあまりしない

野菜やキノコ類をあまり食べない

ストレスをためてしまう

冬でもシャワーで済ませている

寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。

続けよう感染症対策

## △ こんな症状が出たら…それは風邪ひき始めのサイン △



風邪かな?と思ったら…

無理せず休もう！



身体を温めよう！



水分補給も忘れずに！



保健室に来室する人の話を聞いていると、夜更かしをはじめとした生活習慣乱れによる体調不良者がかなり多いです。特にいつもよりちょっと疲れが溜まっているかも…という時は、心身ともに自分を労わってあげてくださいね！

