

保健だより 1月



大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
日夜間部保健室



新しい年がスタートしました。どんな冬休みを過ごしましたか？また保健室で話を聞かせて下さいね。本年が、皆さんにとって健康で実りの多い1年になりますように。

今月は、3 範囲の試験があります。これからまだまだ寒い日が続きますが、体調を整えて試験に臨んでください。今年もよろしくお願いいたします♪

寒ーい冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ＆運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。



マスクって、ホントに予防できる？

かぜ・インフルエンザ予防の定番アイテム、マスク。冬になると、マスクをつけている人をあちこちで見かけます。でも実は、かぜ・インフルエンザの原因である「ウイルス」は、マスクの網目を通りぬけてしまうくらい小ささ。では、どうしてマスクで予防ができるのでしょうか？

マスクの働き
その1

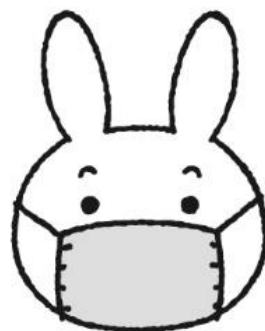
マスクを正しくつけると、自分のはく息の湿気、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き
その2

かぜやインフルエンザにかかった人がせき・くしゃみをする、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げるのです。



感染症を
予防しよう！



テスト時間割

通信番号

名前

	1 限 (18 : 40～19 : 30)	2 限 (19 : 50～20 : 40)
9 日 (水)	コミュニケーション英語 I 韓国・朝鮮語入門 中国語入門 簿記 地学基礎 子どもの発達と保育	世界史 B 社会と情報 国語演習
11 日 (金)	1 限 (18 : 40～19 : 30) 科学と人間生活 家庭総合	2 限 (19 : 50～20 : 40) 社会入門 化学基礎 情報の科学
13 日 (日)	1 限 (10 : 30～11 : 20) 国語 ビジネス基礎 ライフスタイル	2 限 (11 : 40～12 : 30) 家庭基礎 生物基礎
	3 限 (13 : 20～14 : 10) 物理基礎 韓国・朝鮮語初級会話 フードデザイン 情報処理 生物	4 限 (14 : 30～15 : 20) 情報技術基礎 古典 B

受験する科目を
確認しておきましょう！！

