

# 保健だより 12月

大阪府立桃谷高等学校  
通信制の課程  
昼間部保健室

12月に入りましたが、今年は暖冬で最高気温が25度を超える日もまだ見られますね。しかし、これから一気に気温が下がると予想されています。保健室では、急な気温の変化に体調がついていかず風邪をひいてしまう人が増えるのではと予想しています・・・。みなさんが良い意味で予想を裏切ってくれることを期待しています。スクーリングも試験もラストスパート！元気に最後まで駆け抜けてくださいね！



## せきエチケットを守ろう！

- せき・くしゃみの症状があるときは、マスクをしてティッシュやハンカチを持ってくるようにしましょう。
- せき・くしゃみの後は、必ず手を洗いましょう。

### マスクの効果

#### ① ウイルスの吸入防止

マスクをすることで、ウイルスを完全にシャットアウトすることは出来ませんが、一定以上の効果があることがわかっています。

#### ② ウイルスの飛散防止

ウイルスを、周囲に飛び散らせにくくします。

#### ③ 保温効果

外気が寒い時は、外気がマスクの中を通過する間に外気を少しあたためて、体内に入れます。

#### ④ 保湿効果

マスクをすると、吐いた息がマスクに残り、次に息を吸う時に、その水分が体内に入ることにより保湿効果があります。

😊 保健室のマスクは緊急用です。基本的には家から準備してきてくださいね。

## せきエチケット



せき・くしゃみがでるときは、人のいないほうを向いて鼻と口をおおう



せきがでているときはマスクをしましょう

## 12月スクーリング・1月試験予定表

通信番号 \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_



	1時間目 13:20~14:10	2時間目 14:20~15:10	3時間目 15:20~16:10	4時間目 16:20~17:10
12月3日(月)				
5日(水)				
7日(金)				
10日(月)				
12日(水)				
14日(金)				
17日(月)				

## 📎📎📎 試験 📎📎📎 (受ける科目に○を付けましょう！)

	1時間目 14:00~14:50	2時間目 15:10~16:00	3時間目 16:20~17:10
1月9日(水)	C英語Ⅰ 中国語入門 韓国・朝鮮語入門 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	社会入門 化学基礎 情報の科学 ビジネス基礎 ライフスタイル
11日(金)	科学と人間生活 家庭総合	家庭基礎 生物基礎 情報技術基礎 古典B	国語総合 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