

保健だより 11月

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
日夜間部保健室



第2範囲のスクーリング・試験お疲れ様でした。いよいよ第3範囲が始まります。最後まで頑張ってください！

寒い日も増え、季節が段々と冬へ向かっていることを感じます。それに伴い、インフルエンザなどのウイルスも活発になってきます。外から帰ってきたら、手洗いうがいを忘れずに行いましょう！

身につけよう！ 手洗い習慣

～感染症予防の基本～



がいしゆつ もど
外出から戻ったとき



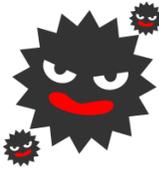
い あと
トイレに行った後



ちようり しょくじ まえ
調理・食事の前



せき あと
くしゃみや咳をした後



薬に頼りすぎない生活を

お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えるはないでしょうか？

病気やケガを治す、体の本来のチカラを発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも私たちの心身の健康を“サポート”するためのもの。頼りすぎたり過信したりすることなく、上手につき合っていきたいものですね。



通信番号

名前

11月	1	2	3
	4	5	6
4(日)			
5(月)			
9(金)			
12(月)			
16(金)			
18(日)			
19(月)			
25(日)			
26(月)			
30(金)			

メモ

11月19日(月) 学習期限