

# 保健だより



大阪府立桃谷高等学校  
通信制課程  
日夜間部 保健室

# スクーリング予定表



皆さん、第2範囲お疲れ様でした。11月から第3範囲が始まりますね。最後までレポートやスクーリングの計画をしっかりと立てていきましょう。

日に日に寒くなってきますので、くれぐれも体調には気をつけ、外から帰ってきたら、手洗いうがいを忘れず行うようにしてくださいね♪

## ～健康相談のお知らせ～

歯科検診 11月5日(日) 9:30～10:20  
内科検診 11月6日(月) 19:15～20:00

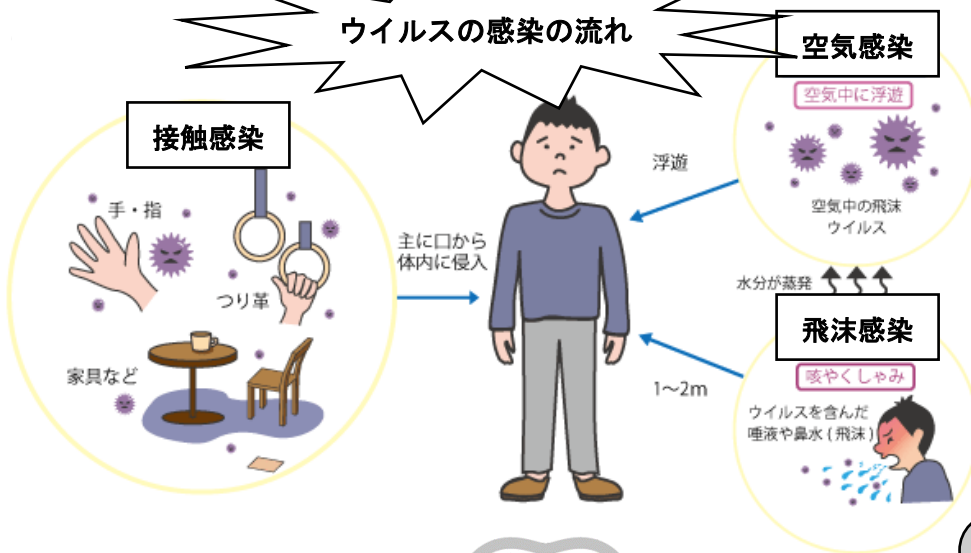


校医の先生が来てくださり、  
どちらも保健室で行います。  
検診中は受診する生徒以外は  
入室出来ません。

## 風邪をひかない生活習慣！

気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる風邪をひく人が増え始めます。風邪の多くはウイルス感染によって人から人へとうつります。風邪をひきおこすウイルスは200種類以上もあり、感染するウイルスの種類や型が異なるたびに風邪をひくことも少なくありません。風邪予防にはウイルスにさらされないこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。

### ウイルスの感染の流れ



## 風邪予防をしよう！

- ★しっかり睡眠をとる…睡眠は体力や身体の機能回復に欠かせません。
- ★十分に栄養をとり、適度に運動する…免疫力を高めるために、免疫物質のもととなる「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンC」、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」を積極的に摂りましょう。適度な運動は、風邪に負けない体力づくりや免疫力の向上に役立ちます。
- ★なるべく薄着を心がける  
…意外と思うかもしれませんが、厚着は気温の変化に身体が順応する力を弱めて、抵抗力の低下につながってしまうので注意！

通信番号

名前

	1 4	2 5	3 6
11/5(日)			
11/6(月)			
11/10(金)			
11/13(月)			
11/17(金)			
11/19(日)			
11/20(月)			
11/24(金)			
11/26(日)			
11/27(月)			

11月8日は



毎日の歯みがきで、歯を健康に！

