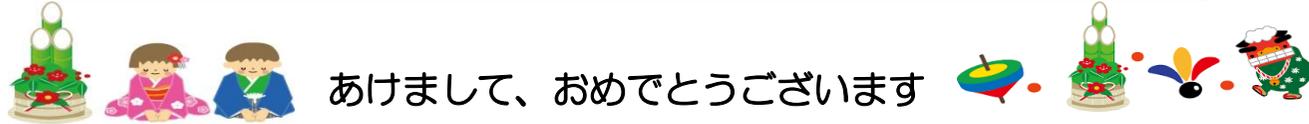


保健だより



大阪府立桃谷高等学校
通信制課程〈日・夜間部〉
保健室 水流・山本



2016年になりましたね。みなさんは、どんな年末年始を過ごしましたか？お家でんびりした人や親戚で集まった人、旅行をした人、テスト勉強に集中できた人、はたまた、感染症にかかってしまった人やお正月太りをしてしまった人・・・ぜひ、また聴かせてくださいね。

さて、1月は風邪やインフルエンザなどの各種感染症が流行する時期です。感染症の予防、かかってしまった時のエチケットやセルフケアのスキルを身につけましょう。

マスクを着用する

マスクをする

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

＜正しいマスクの着用＞

口と鼻を覆う

ティッシュなどで口と鼻を覆う

周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

すぐに捨てる

鼻を付けたティッシュはすぐにゴミ箱に

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

周囲の人からなるべく離れる

他の人から顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。

こまめに手洗い

石けんを手に洗う

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

笑う門には 福きたる

たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれると言われています。
口角を上げて笑顔を作ることで、脳が騙されて「楽しい」と思うのだとか。心の健康にも免疫力UPにも効果が期待できます。

なぜにおススメ 食の効果

- カゼのひき始めには
卵雑炊にニラやネギなどを入れたものは、からだが温まってオススメです。
 - 喉の痛みや痰・咳が出るときは
喉のとおりやすいゼリーやスープなどがいいですね。しょうがや大根などの食材は喉の症状をやわらげます。
 - 熱があるときは
水分を多くとりましょう。ビタミンCもとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などはおすすめです。
- ◎普段から鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAやC、ウイルスへの免疫力をつけるたんぱく質をしっかりとろう。

【テスト予定表】

通信番号 _____ 名前 _____

いよいよ、第3範囲の試験が始まります。1年間の集大成、また、卒業予定生の人は、桃谷高校での高校生活の集大成といってもよいでしょうね。積み重ねてきた力を最大限に発揮できるよう、保健室から応援しています。勉強を頑張るとともに、体調管理も忘れないくださいね！

	1限(18:40~19:30)	2限(19:50~20:40)
8日 (金)	コミュニケーション英語 I 英語 I 入門 韓国・朝鮮語入門 中国語入門 簿記 地学基礎	世界史 B 社会と情報
10日 (日)	1限(10:30~11:20)	2限(11:40~12:30)
	家庭基礎 情報技術基礎 化学基礎	国語演習 倫理購読
	3限(13:20~14:10)	4限(14:30~15:20)
	家庭総合 生物基礎	国語総合 古典 B ビジネス基礎
13日 (水)	1限(18:40~19:30)	2限(19:50~20:40)
	物理基礎 韓国・朝鮮語初級会話 中国語初級会話 コミュニケーション英語 II フードデザイン 情報処理 生物社会入門	科学と人間生活 韓国朝鮮語文化理解 中国語文化理解 子どもの発達と保育

⚠ 生徒証は必ず持参してください

- ・不正行為は絶対にしないでください。
- 試験中、**携帯電話の電源は必ず切ってください。**
- ・試験教室はスクーリングボードで確認してください。クラス指定がある場合はその教室で受験してください。
- ・試験開始5分前には受験教室で着席してください。やむを得ない場合の遅刻は20分まで認められますが、それ以上遅刻すると入室できません。また開始30分以内は退室できません。
- ・答案(解答)用紙は絶対に持ち帰らないでください。問題用紙は、特に指示がなければ持ち帰ってもかまいません。

詳しくは、桃谷通信や学習のしおり及びホームページをチェック！

