ほけんだより 11月号

令和８年11月２日
保健室

いよいよ学校祭！

学科企画製品の準備やステージ発表の練習など、忙しい日々を送っていますね。本番に向けて体調を崩さないように規則正しい生活を心掛けましょう。

11月８日は「いい歯の日」



「いい（11）は（８）」の語呂合わせから日本歯科医師会が定めた日です。

６月の歯と口の健康週間から半年。毎日の歯みがき、丁寧にできていますか？歯と歯ぐきの境目や奥歯までしっかり磨いて、むし歯や歯周病を予防しましょう。
自分の歯を大切にする習慣を身に付けましょう！

お知らせ



次回の右田先生来校日は・・・

11月25日(水)　13時30分

お話したい生徒は11月19日（木）までに保健室前ポストに希望用紙を入れるか、保健室に声を掛けてください。

インフルエンザ流行中です！

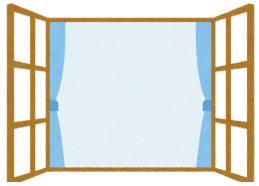
室蘭保健所管内でインフルエンザ警報が出ています。今後、感染が広がる可能性があるため、一人一人が感染予防を心掛けることが大切です。

手洗い、うがい



外から帰ってきたときや食事の前は手洗い、うがいをしましょう。

部屋の換気



休み時間は窓を開けて空気を入れかえましょう。

早めに休む



睡眠が不足すると、体の抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすくなります。

発熱やせきなどの症状がある場合は、無理をせず休養してください。自分自身と周囲の人の健康を守るため、引き続き感染予防に取り組みましょう。

インフルエンザの出席停止期間は？

学校保健安全法では「発症した後５日を経過し、かつ解熱した後２日を経過するまで」を出席停止期間としています。

