

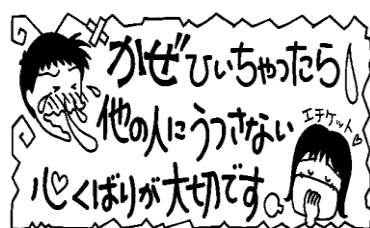
11月 保健だよ！ 岩国市立平田中学校 保健室

免疫力を高めておこう！ 令和7(2025)年度 11月 No.9

11月7日は立冬です。朝夕の寒暖差もあり体が寒さに慣れない時期でもあります。気温の変化が大きい季節は、自分で衣服の調整をして体調管理を心がけましょう。そして、本格的な冬が来る前に、風邪やインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症等に備えて免疫力を高めておきましょう。

保護者の方々へ

お子様の健康管理における前日・登校前の健康観察や検温をよろしくお願いいたします。特に休日明けや前日から発熱や不調などがある場合でもお子様が無理をして登校するケースもあります。始業前から不調を訴えて保健室へ来室した際には、早退の連絡後迎えをお願いします。お迎えが難しいケースもありますので、流行期による早めの感染予防対策にご協力をよろしくお願いいたします。



マスクや手洗い、アルコール消毒で感染を防ごう！



もうすぐ冬。

□□□□に気をつけて

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。

冬にも水分補給は大切

鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す線毛の働きが鈍くなります。

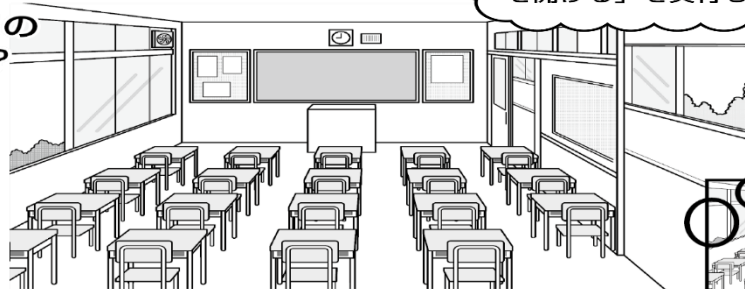
加湿器で部屋の湿度は50～60%に

部屋が□□□□するとウイルスが部屋中に広がります。

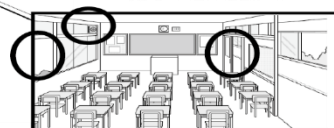
(C25744: 2574)

11月9日は「いい空気」ですぞう！

教室の換気のポイントは？

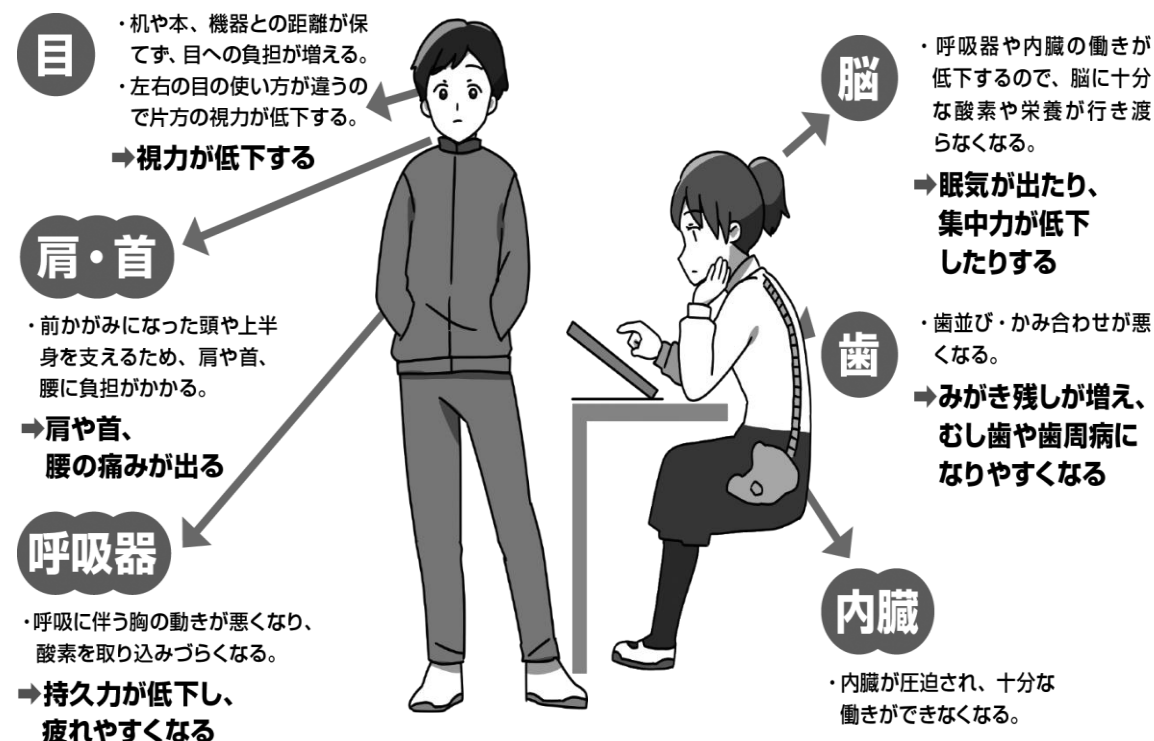


- ・対角線上の窓とドアを開ける
- ・換気扇を回す
- ・天窓を開ける
- ・廊下の窓を開ける



10月25日の文化祭で保体委員会が平中学生の「姿勢について」調査した結果を発表しました。テーマは「姿勢を正すことは、〇〇につながる」です。保体委員会では〇〇を【心】を正すことにつながる。という結論にまとめました。物事に前向きな考え方で向き合い、集中力を高めることで「正しい姿勢」をつくることを習慣化していくための取組として11月を強調月間とし各クラスで「姿勢チェック」を行っています。

姿勢が悪いと全身が悪くなる！？



姿勢を正そう！

