

# ほけんだより 11月

令和元年11月22日  
日田林工高校 保健部  
文責 佐々木

だんだんと日田の厳しい寒さを感じる日が増えてきました。体調を崩していませんか？  
これからインフルエンザなどの感染症の季節になります。高熱があるときや体調が悪いときは無理をせず、病院に行くようにしましょう。

## 月限祭での保健委員会活動

3年生は毎年恒例の保健動画を各科1本ずつ、2年生は手分けして、「体とうんちのしくみ」について展示しました



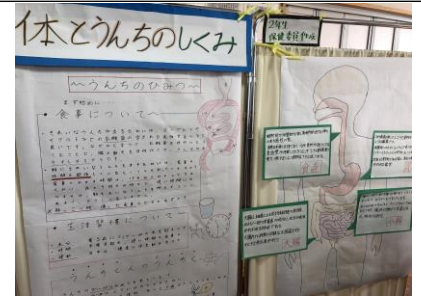
### 【3年動画の題材とポイント】

林業「傷の手当」：つき指したら”冷却・固定・安静” & すり傷切り傷は清潔に！  
機械科「睡眠」：寝る前のスマホ× 睡眠は時間と質が大事！しっかり寝よう！  
電気科「生活習慣病」：生活習慣病予防のために運動と食事を大切に！  
建築土木科：「噛むこと」：よく噛むと“肥満予防” むし歯・歯周病予防”  
“運動能力の向上”につながる



### 【2年生展示のポイント】

- ・良いうんちと良くないうんちを作成し紹介。
- ・バナナみたいなうんちが健康のあかし！
- ・良いうんちは食事の内容や時間帯、生活習慣が関係している！
- ・体の色んな器官を通過するうんちになる！



## 咳エチケットをこころがけよう！

咳やくしゃみをするときに、周りの人のことを考えてしていますか？



咳やくしゃみをした際にとんでいる唾などを**飛沫（ひまつ）**といいます。かぜやインフルエンザなど病気になっていると、咳やくしゃみでウイルスを含んだ飛沫をとばし、周りの人にうつす可能性があります。飛沫をとばさないように気を付けることを『**咳エチケット**』と言います。

### ◎具体的には・・・



マスクや薬が必要な人は、自分で準備してきましょう！！  
友達と薬のやりとりはダメ！！

季節の変わり目で、心も体も調子を崩しやすくなる時期です。  
心や体の調子がおかしいと思ったら、いつでも保健室に相談に来てくださいね！  
特に2年生は来月の修学旅行に向けて、今から体調を整えておきましょう！  
インフルエンザの予防接種を打つ予定の人は、そろそろ打ちましょう！  
抗体がつくまでに2週間程度かかります！

