

# ほけんだより 11月号

令和2年11月  
三重県立久居高等学校  
保健室発

季節が秋から冬へと変わる時期になりました。朝夕だんだん冷えるようになり、朝布団から出たくないと感じている人もいないのでしょうか。手洗い・うがい・十分な睡眠・バランスの良い食事を心がけて、寒い寒い冬を迎える準備をしましょう。

## 11月の主な健康診断の予定

2学期にほとんどの健康診断を延期しましたが、ようやく胸部X線検査で今年度の健康診断が終了となります。結果のお知らせを随時配付していますので、なるべく早めに病院に受診しましょう。

日程	検診項目	時間	対象学年	場所
11月 5日(木)	胸部X線検査	13:30~	1年	会議室前

◎胸部X線検査の持ち物

男女とも上下体操服で受けましょう！当日、忘れずに体操服を持ってきてください。

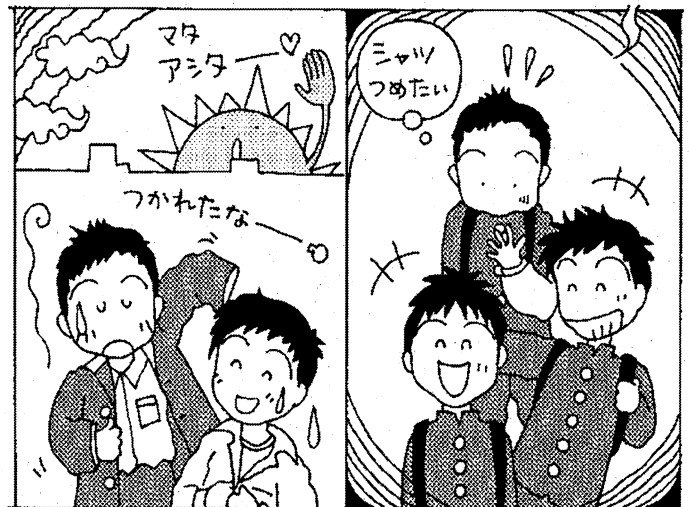
## ほけんだより 11月号裏面に検温表を掲載しています！

検温表を掲載しています。冬にかけてインフルエンザが流行する時期でもあります。毎朝の健康観察をして、自分の健康は自分で管理できるようにしましょう。

## 衣服を調節しよう！

外は冷たい風が吹いているのに、一歩建物や電車に入ると、暖房が効いていることがあります。暖かい室内で汗ばんだまま外に出ると急に体が冷えて、実際の気温よりも寒く感じる場合があります。室内と室外の温度差により風邪をひくこともあるので、衣服を調節して室内外の温度差に対応できるようにしましょう。

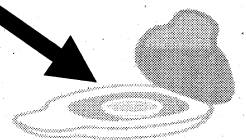
また、体育後に体育のTシャツを着替えずにそのまま制服のシャツを着ていませんか？体が冷えて体調を崩しやすくなることや、何より汗を含んだTシャツを着るのはおいや衛生的にも気になる面があります…。しっかり体育後は着替えて、授業に集中しやすい環境を衣服から整えていきましょう！



## 使い捨てレンズの空ケース回収にご協力ください！



みなさん、コンタクトを使用していますか。11月から保健室では、ボランティア部のみなさんと協力してコンタクトレンズの空ケースを回収します。空ケースはどこのメーカーのものでも回収できます。アルミシールやレンズの残りが無く、空ケースのみの状態で、保健室にある回収BOXに入れてください。空ケースを回収後、リサイクル工場でも再資源化します。ご協力お願いします。



## ● 11月の教育相談のお知らせ ●

相談事や悩み事など、専門の臨床心理士（牧野勢津子先生）に相談できます。相談を希望する人は、担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。予約の方優先です。保護者の方にも来ていただけます。

・ 11月2日(月) 13:00~17:00 ・ 11月16日(月) 9:00~13:00