

# ほけんだより 11月

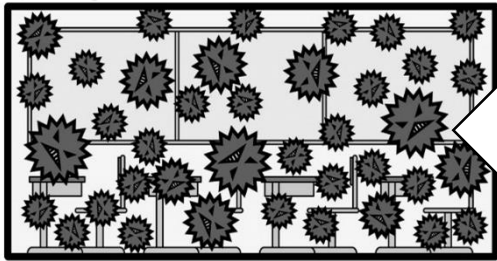
西尾東高校  
R1.11

みんなの教室  
空気をクリーンに

## 換気のススメ

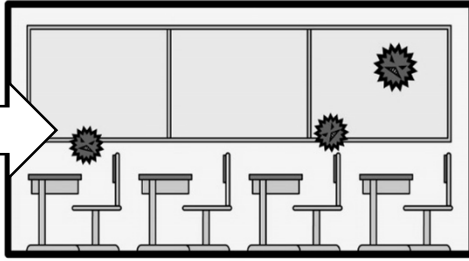


換気していないと



どこが違うかな？

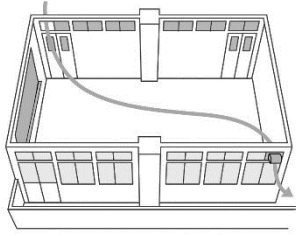
換気していると



- 二酸化炭素が増えて酸素不足に 頭がボーッとしたり、頭痛の原因に！
- ウィルスや細菌が増加 かぜやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなる！
- 臭い 汗やお弁当など、様々な臭いが混ざって悪臭が発生！

### 換気のコツ

- 空気の通り道ができるように2箇所以上の窓を開ける
- 休み時間に5分は開けたままにする



「寒いから無理！」

という人は・・・

膝掛けやタイツ、重ね着など工夫して寒さ対策をしましょう★



みんなが健康に過ごせるように、協力をお願いします

朝夕の寒さが厳しくなると、紅葉は赤くなります。季節が秋から冬へと進むサインのようですね。かぜひきさんが増える季節でもあります。今まで以上に手洗い、うがいをしっかりして予防に努めましょう。

「薬は使い方を自分で  
人間の味方にも敵にもなります。  
正しく上手に利用しましょう。」



みなさんの体には、もともと自分で病気を治そうとする「自然治癒力」があります。けれど、時には「病気を治す力」が十分に働かないことがあります・・・

### 病気に罹ったとき



自然治癒力 + 薬の力で  
病気を治す手助けをすることができます！

しかし！  
薬を飲んでも、しっかり体を休めなかったり、規則正しい生活ができていないと、なかなか体調は良くなりません・・・

### 体調が悪い時は

休養 + 栄養のある食生活を心がけ  
薬の力も借りながら調子を整えましょう！

いくつ飲むか

薬そのむときは  
自分勝手な判断はせず

使用上の注意を  
しっかり守りましょう。

183回...

飲み方

何に効くか

いつ飲むか

何回飲むか

