

# ほけんだより 11月

令和5年11月20日  
大村高校 保健委員会

保健室からの  
お知らせ

今月の保健だよりは、保健委員（1・2年）から皆さんへのメッセージを掲載します。

保健委員の後期の目標は、『換気・手洗いの徹底』です。これからの季節、寒くて窓を開けたくなくなりますが、みなさんの健康と感染対策のために毎日換気を行います。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

感染対策をしっかりと  
楽しい修学旅行に  
しよう!!

2-8 楠本陽菜

**ウイルスに負けない体作り!**

足には心臓に血液を送り出すポンプがあるため、下半身をヒートテックや靴下などで温めることで体全体の血流がよくなり免疫UPに繋がります。寒い冬を健康に過ごすために是非やってみて下さい

1-7 服部由佳

家に帰ったら  
まずは手洗い・うがい!

1-1 山口大心

帰宅時や食事前  
にうがいをしよう!

1-4 竹村友里

手洗い・うがいを  
こまめにしよう!

2-4 西村颯太

感染対策を  
徹底しよう。

2年2組 中野碧

換気の徹底をしよう

2-1 三宅煌輝

感染対策-11人がやること

①手洗い ②うがい ③換気

1-6 岩永妃七

毎時間換気を徹底!!

1-2 中村絨彩

1-8 山口葉奈

カゼやインフルエンザ、  
コロナにならないように、  
手洗い・うがいを  
する。

予防接種を  
うけよう!!

2-3 菊池彩花

手洗い・うがいを心がけよう

2年1組 藤原浩成

手洗い  
うがい

1-5 浅田優規

換気!

1-3 西本悠也

修学旅行へ向けて  
感染対策を徹底しよう!

手洗い  
うがい

古賀美咲  
2-5

期末テストと修学旅行に  
向けて手洗い・うがい  
換気をしっかり行おう!

2-6 境香純