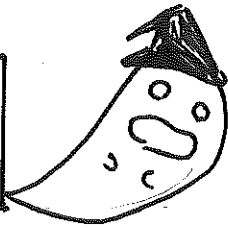


ほけんだより10月

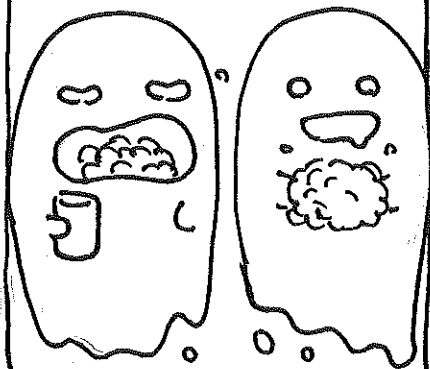
2025年10月1日 東海大学付属熊本星翔高等学校
生徒保健委員

だんだん涼しくてすごしやすい季節になってきました。
しかし、朝晩と昼の気温差で体調を崩しやすい時期
でもあります。

風邪・感染症を予防しよう!

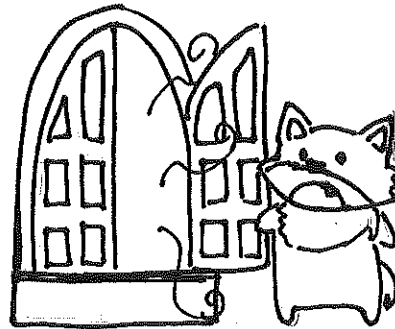


外出後の
手洗い・うがき



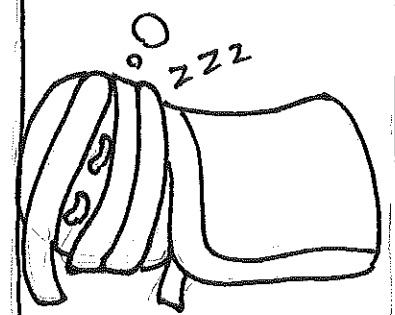
手洗い・うがいはウイルスを洗い流します。

室内の換気



空気を入れ替えるため
ウイルスを広がり
にくくしています。

十分な睡眠



睡眠は免疫力を
高めます。

生活習慣 チェックリスト

- ☐ 毎日6～8時間の睡眠をとれている
- ☐ 朝ご飯を食べている
- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ 水分をこまめにとっている
- ☐ 夜更かしをしていない
- ☐ 身だしなみを整えている
- ☐ 早寝・早起きをしている