

ほけんだより2月



2026年2月1日 東海大学付属熊本星翔高等学校保健委員会

寒い日が続きますがいかがお過ごしですか。

二年生は修学旅行を控えているので、全員で感染症対策、自己管理をしっかりしましょう！

また、入試休みが多いので最後の期末テストに向けた勉強も始めていきましょう。

乾燥注意図!! 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル（乾燥肌やかゆみ）

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度（20～22°C）で、湿度対策も心がけましょう

こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…

頭痛

筋肉痛

関節痛

悪寒

38°C以上の高熱

倦怠感



ウイルスはinをふせいでoutに出そう！

