

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としましょう！
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。

乾燥注意報!!! 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℃)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



悪寒

筋肉痛

38℃以上の高熱

関節痛

倦怠感

けんこうをまもる だいさくせん

しもやけにちゅうい

あたたかいふとんでねる



しやあなかをあたためよう

あたたかいごはんをげんき



ウイルスはinをふせいでoutに出そう!

