



保健だより

No. 162

桐生市立商業高等学校 定時制

2025/11/4

11月20日(木) 食育教室

ヘルスメイトさんと一緒に調理実習です。

1 当日の持ち物

- ・エフロン
- ・三角巾
- ・ハンカチ

2 当日の注意

- ・調理室に入る前に必ず手を洗う。
- ・調理室内で、専用のスリッパにはきかえる。
- ・ケガをしないように注意しよう。



ケガをしたり、体調が悪くなったりした時は、近くにいる先生に声をかけて手当を受けましょう。



かぜやインフルエンザを予防しよう！

日常生活でできる予防対策

こまめに手洗いとうがいをする
外出後、登校時、飲食の前など。

予防のためにマスクをつける

適度な温度、湿度を保つ
ウイルスは低温、低湿を好むので、加湿器などで、室内を50～60%に保つ。

換気をする
室内の換気を常に行う。

寒さ対策をする

マフラー、手袋、帽子、上着、膝かけなど。

体調を整える

睡眠を十分にとる。適度に運動をする。
バランスのよい食事をとる。
ストレスをためこまない。

インフルエンザの予防接種を受ける

症状があったら早めに受診する

症状：発熱、全身のだるさ、咳、
のどの痛み、関節痛など。

