



保健室だより

令和7年11月22日
鳥取東高等学校
保健室



急激な寒さを迎え、体調を崩してしまった人はいませんか？校内でもインフルエンザ等の感染症が流行しています。保健室にマスクはありますかと尋ねてくる人もいますが、特に咳等の有症状の時は自分で家から持参し、自分や周囲の人の健康を守るようにしましょう。3年生は、これから受験等の大切な時期を迎えます。十分な睡眠やバランスの良い食事、手洗い、換気など感染症対策の徹底を引き続きお願いします。

生活習慣キャンペーンの表彰が行われました！

〈目標〉 1日7時間以上の睡眠が取れるようがんばろう！

〈対象〉 1・2年生

〈期間〉 11月5日（水）～11月10日（月）（土日は除く）

クラスの保健委員が目標を守れた人数の割合を計算し、各学年の優勝クラスである2年7組と1年6組へ、PTA会長から表彰状とトロフィーが贈られました。今回あまり睡眠が取れていなかった人は、どうしたら改善できるのか自分の生活を振り返ってみましょう。

表彰の様子



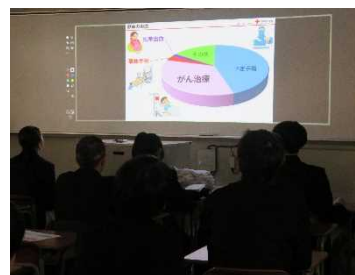
保健室前掲示



献血プッチセミナー

11月19日（水） 1年生対象

講師：鳥取赤十字血液センター 太田さん



献血した血液はがん治療等に使われること、若年層の献血者が少ないことなど、わかりやすく教えていただきました。献血の重要性について、改めて考える機会となりました。