



保健だより 11月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和5年11月7日
鳥取商業高等学校

あんなに暑かった季節が終わり、気がつけばもう11月です。本格的な冬の訪れは、まだ実感できませんが、今年30周年を迎える鳥商デパートに向けて、感染症対策に励みましょう。

鳥商デパートに向けて、感染症を予防しよう！

マスク

換気

予防接種

手洗い

睡眠・朝食

予防意識



「基本的な生活習慣」を
整えることが大切！！

- 11月6日から保健委員（2年）が、13日からは経営委員が、毎日昼の放送で「感染症予防」について呼びかけを行います。
- 一人ひとりの健康管理と感染症予防意識が、皆さんの安心安全につながります。

インフルエンザだけじゃない！冬は、ノロウイルス等にも注意！

- ノロウイルスは「食中毒」と「感染症」の両方の側面を持ちます。対策をとるために、まずは感染源・感染経路をきちんと把握し、除去・遮断をします。抵抗力（免疫）も高めましょう。
- 汚染された食品を加熱不十分で食べた場合に起こります。また、感染した人が調理することによって、その人の手から食べ物にノロウイルスが付着し、家族等へ二次的に感染します。

ノロウイルスはヒト→ヒト感染が多く一人ひとりの取り組みが重要！

①手洗いを丁寧に ②基本的な生活習慣(睡眠・栄養)で免疫力アップ

2度手洗いは「洗って」を2回

洗って



ふいて



消毒



「福德円満～おまたせしましたグランドオープン～」今年30周年迎える鳥商デパートは、一般のお客様にもご案内の予定です。お客様には安心安全に喜んでいただいて、生徒自身も元気よく笑顔で接客できるように、体調管理（自己管理）と手洗いをしっかりしましょう！

輝け！ 第1回

朝タンおにぎりコンテスト



生徒保健委員会では、4月の健康教育LHR「基本的生活習慣を整えよう」で講師の長田先生から教わった「朝タン（朝タンパク質を食べて）で集中力アップ」を実践したいと考えています。そこで、今回「輝け！第1回朝タンおにぎりコンテスト」を企画しました。

1. 「応募方法」：「クラスルーム」を活用してスライドで応募（11月13日締め切り）

①～④の記載をお願いします。※ 普段家にある具材を使って作成してください。

- ① 「クラス、氏名」
- ② 「おにぎり名」 例：「ばくだん元気おにぎり」
- ③ 「おにぎりの内容」 例：「唐揚げ、ベーコン、卵焼き、わかめごはん、のり」
- ④ 「Uri・ポイント」 例：「体育で長距離の日に、全力で最後まで走れます！」

2. 「コンテスト・投票」の手順

- ① 生徒投票（11月下旬）
応募のあった作品を氏名なしで紹介します→皆さんにフォーム投票してもらいます。
- ② 学校医等投票（11月22日 学校保健委員会）
- ③ 保護者投票（12月2・3日 鳥商デパート）※「食育」コーナーに展示予定です。

ただ今、絶賛応募受付中です！