



文化祭お疲れ様でした！

文化祭が終わって一息ついた後に今は中間試験が行われています。30日には表現活動講座と行事が続きます。10月は本格的に秋の季節を感じる月です。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、みなさんはどのような秋をお過ごしでしょうか。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげてください。



衣替えの季節となりました

気温が落ち着き、肌寒い日も増えてきました。10月に入り、衣替えの季節となりました。日中は暖かいですが、秋は気温差が激しいため、風邪をひきやすくなります。天気予報を確認しながら、気温に合った服装をしましょう。



- ・ズボンを腰パンの状態で履かないようにしましょう。
- ・必ずベルトを使用しましょう。
- ・ワイシャツの裾をズボンから出してはいけません。



- ・スカート丈の長さは膝の位置です。
- ・タイツやストッキングを着用する際に、冷え防止のためにソックスを重ね履きする場合は靴からソックスが見えないように履きましょう。

- ・ワイシャツ・ブラウスは第1ボタンまで留めましょう。
- ・ネクタイ・リボンを緩めすぎないようにしましょう。
- ・カーディガン(長袖)を着用する際は紺色とし、ブレザーの袖・裾から出ないように着用しましょう。



さわやかな身なりを当たり前前に行えるようにしよう！

インフルエンザの流行に備えよう！

インフルエンザと診断されたら、「発症(発熱初日が発症0日目)から5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」出席停止となります。

インフルエンザの予防接種が、10月から順次始まっています。病院によって開始時期が違いますので、予防接種を考えている人は、受診予定の病院に確認をしてから受けるようにしましょう。また、新型コロナウイルスのワクチン接種を受けた又は考えている人は、接種後2週間以上空けてからインフルエンザワクチンの予防接種を受けるようにしてください。

インフルエンザワクチンは摂取してから効果が出るまで約2週間、効き目は約5ヶ月間といわれていますので、予防接種を考えている人は計画的に摂取し、本格的な流行に備えましょう。12月上旬までの接種をおすすめします。



～インフルエンザにかからないために～

適度な湿度の保持



手指消毒も忘れずに！



適切な湿度は
50～60%

流行前にワクチン接種



重症化防止にもつながるよ

人混みを避ける



外出時はマスク着用

十分な休養とバランスのとれた食事

体の抵抗力を高めよう

