



ほけんだより 12月

12月号
登米総合産業高校
保健室

最近雪が降るようになり、ますます寒くなってきましたね。早いもので、まもなく冬休みです。感染予防対策を継続するとともに、SNSの使い方やお酒・タバコなどの誘惑に注意して、有意義な冬休みにしましょう！

アルコール消毒だけでなく、手洗いをしっかりと！

新型コロナウイルス感染症の対策として、アルコール消毒が有効だとよく耳にするのではないのでしょうか。アルコール消毒には、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスを殺菌する作用があり、感染予防に有効です。

しかし、冬季に流行しやすいノロウイルスには、アルコール消毒が効きません！すばやく実施できるアルコール消毒ばかりに頼るのではなく、あらゆる感染症予防のために念入りの手洗いを心がけましょう。

そして、手洗い後は濡れた状態で放置するとウイルスが付着しやすいので、清潔なハンカチでよく拭きましょう。

自然乾燥は しぜんかんそう

手荒れの原因 てあはれのげんいん

ハンカチやタオルでしっかりふく

保湿クリームなども上手に活用

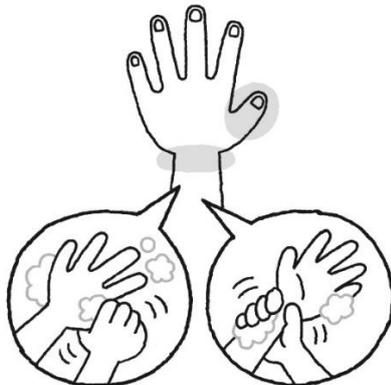
洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



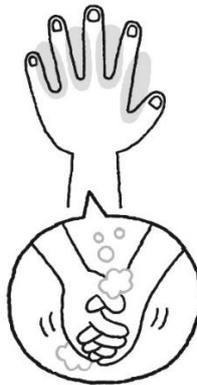
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる



Q. 発熱は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱してないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



11月の保健室利用状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	17	9	5	7	26	55	48	71	119
外科	2	2	4	8	23	8	29	18	47
相談	0	1	0	1	0	7	0	9	9
計	19	12	9	16	49	70	77	98	175



主な症状として、頭痛、腹痛、倦怠感がありました。寒さによって体調を崩しやすい時期です。服装などでうまく調節し、体調管理に努めましょう。

カウンセリング

今後のカウンセラー来校日

【1月11日(水)】【1月24日(火)】【2月7日(火)】【2月14日(火)】

カウンセリングを受けるには、予約が必要です。

希望する場合は、担任の先生、福祉科の高橋郁恵先生、又は保健室までお知らせください。



冬休みも正しい生活習慣を意識しましょう

いよいよ明日から冬休みが始まります！夏と比べると短い休み期間にはなりますが、大晦日やお正月を挟むため、生活習慣が乱れてしまう恐れがあります。休み中でもメリハリのある生活を意識して、体調を崩さないようにしましょう。それでは、良いお年を！



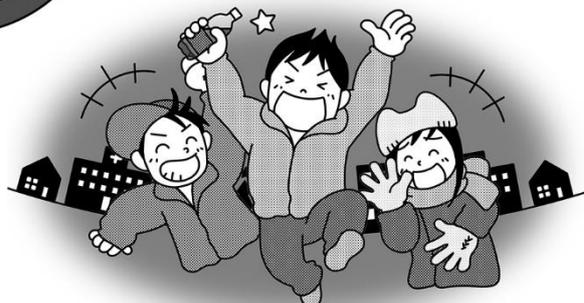
食 べ すぎ 飲 み すぎ



ダ ラ ダ ラ し すぎ



見 すぎ や り すぎ



は め は ず し すぎ