

# ほけんだより 12月

12月号  
登米総合産業高校  
保健室

## 感染症が流行しやすい冬、予防法を再確認！

### 感染症予防の基本：手洗い

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていますか？ 洗い方をもう一度見直しましょう。



アルコール消毒はノロウイルスには効果がありません！  
丁寧な手洗いを心がけましょう。

①水道からの  
流水で  
手を洗い流す



②石けん（ハンドソープ）を  
よく泡立てる



③両方の手の平を  
合わせて  
よくこする



④一方の手の甲を  
反対の手で  
こする



⑤両手を組み合わせて  
指と指の間を洗う



⑥親指を  
もう一方の手で  
ねじるように洗う



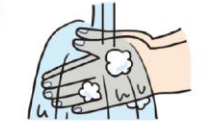
⑦指先と爪の間を  
反対の手の平で  
こする



⑧手首を  
もう一方の手で  
ねじるように洗う



⑨流水で石けんの  
泡をきれいに  
洗い流す



⑩きれいなタオルや  
ハンカチでふく

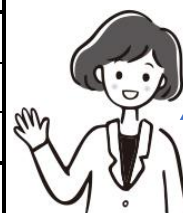


※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！



## 11月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	34	14	9	28	12	4	54	46	100
外科	15	7	2	4	11	9	28	20	48
相談	2	3	1	4	1	7	2	14	16
計	51	24	12	36	24	20	84	80	164



頭痛や吐き気の症状に加えて、人間関係での相談も多くありました。

〈11～12月の感染症発生状況〉 ※12月20日時点

新型コロナウイルス感染症：4名 インフルエンザ：128名 その他：1名

11月末から12月初めにかけて、校内でインフルエンザが流行し、計5クラスが学級閉鎖となりました。冬休み中も感染症にかからないよう、基本的な感染予防対策（手洗い、マスクなど）を行いましょう。

## カウンセリング

今後のカウンセラー来校日

【1月17日(水)】【1月23日(火)】【2月6日(火)】【2月27日(火)】

※次回は1月9日(火)の予定となっていたのですが、都合により1月17日(水)に変更となりました。

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、体育科の秋山賢悦先生又は、保健室までお知らせください。



## 冬休みの過ごし方

### 1. 規則正しい生活をする

- ・早寝、早起きをする
- ・ご飯は3食食べる
- ・間食はほどほどにする



### 2. スマホやネットを正しく使う

- ・時間やマナーを守る
- ・悪口などは書かない
- ・個人情報を載せない、送らない
- ・出会い系トラブルに注意する



### 3. 飲酒・喫煙・薬物乱用はしない

- ・友達や親戚から勧められても断る
- ・他のストレス対処方法を見つける



### 4. 休みのうちに病院を受診する

- ・健康診断で受診勧告が出ている人、その他に気になる症状がある人は、病院へ行きましょう

※受診報告書の提出もよろしくお願ひします。  
(健康診断後に配布されている人のみ)

