

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



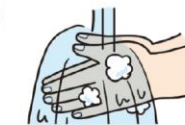
⑦指先と爪の間に
反対の手の平で
こする



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

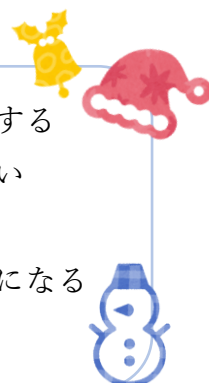
	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	19	12	26	3	4	24	49	39	88
外科	5	11	23	4	7	1	35	16	51
相談	3	5	13		2	3	18	8	26
計	27	28	62	7	13	28	102	63	165



頭痛・腹痛の症状が多くありました。

冬休みの過ごし方

- ★規則正しい生活を送る……早寝・早起き、ご飯は3食、間食はほどほどにする
- ★スマホなどは正しく使う……使い過ぎに注意する、悪口や個人情報は書かない
- ★飲酒・喫煙はしない……友達や親戚などに勧められても断る
- ★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場合、その他気になる症状があれば受診する



健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためは、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

※「健康教室12月号」（東山書房）からダウンロードしたものです。

保護者の皆様へ（日本スポーツ振興センターの手続きについて）

学校管理下で怪我をして病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターへ申請することで災害共済給付金を受け取ることができます（ただし、医療費総額5,000円以上のものに限りです）。

今年度申請を希望された中で、必要書類の提出が済んでおらず、保健室で申請手続きを進められていない案件があります。災害発生から2年以内であれば、卒業後に申請することもできますが、手続きのために来校していただくか、書類を郵送していただくことになります。3年生は、今年度中に必要書類を提出するようお願いいたします。