



12月号

登米総合産業高校
保健室

ほけんだより 12月

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。



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



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。

※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	33	18	13	20	38	17	84	55	139
外科	1	2	1	8	17	5	19	15	34
相談	0	0	1	0	0	4	1	4	5
計	34	20	15	28	55	26	104	74	178

年末年始の過ごし方

長期休業中は、生活リズムが乱れやすくなります。不規則な生活が続くと、体調不良や休み明けの疲労につながります。早寝早起きを心がけるとともに、バランスの良い食事を意識して、体調管理に努めましょう。

誘惑の多い年末年始ですか… 飲酒・喫煙は20歳から！

〈〈20歳未満の飲酒・喫煙のデメリット〉〉

成長期の脳はまだ発達途中！！



アルコールやニコチンは

神経細胞の破壊や脳の萎縮を起こしやすい

アルコール分解機能が未熟

⇒急性アルコール中毒や依存症のリスク大

将来的な生活習慣病

のリスク大

判断力・集中力

の低下

断る勇気も大切です！！



交通ルールとマナーを守って 自分や他人の命を守りましょう！



自動車免許を取得した3年生の皆さんへ

自動車運転について、本校の生徒規則では「必ず保護者が同乗し道路交通法を順守すること。」とされています。

ちょっとの油断が大きな事故につながります。
安全運転をこころがけましょう！！



原付バイクや自転車を運転する皆さんへ

冬は路面凍結によりスリップしやすい状態です。
やむを得ず運転する場合は、スピードを控えるとともに、ヘルメットをしっかり着用しましょう。

安全運転で楽しい冬休みを！！

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ます）。

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ができますが、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、今年度中に書類を提出いただきますように、よろしくお願ひいたします。