

ほけんだより

令和4年12月 2日

角田高校 保健室

第 6 号

▶まだまだ感染症対策が必要です。



【加湿】

暖房がつく季節となりました。各教室に加湿器を配付します。週番や保健委員のみなさんは、登校時や昼休みに加湿器への給水をお願いします。



【換気】

寒くなってきましたが、換気を行ってください。教室後方のCO2メーターが黄色にひかり始めたら、換気量が少ないです。赤色にひかっていたら、早急に窓を開けましょう。



【手洗い・消毒】

石けんやアルコールの補充量が減ってきています。つまり、石けんやアルコールが使用されていないのかも・・・??登校後や、授業後また食事の前などはきちんと手洗いしましょう。



【検温】

体調不良を訴えて保健室へ来室する生徒に朝の体温を聞くとほとんどが「検温していない」と言います。自分の健康状態を把握するとともに、登校時は、検温する習慣をそろそろつけてほしいものです。

【こんな感染症にも注意を・・・】

鳥インフルエンザ・・・ ・同じ場所でたくさんの野鳥(すずめ・カラス・白鳥)が死亡している場合は決して素手で触らない。使い捨て手袋を使用する。

- ・ 野生動物の排泄物に触れた後は、手洗いうがいをする。
- ・ 不必要に野鳥を追いかけてたり捕まえたりしない。

11月23日に宮城県でも確認されました！！

感染性胃腸炎・・・ 冬場に流行ります。二枚貝などは十分加熱して食べましょう。

下痢・嘔吐などの症状があります。家庭での健康観察を行いましょう。

あなたのウイルス防御力どれくらい??



家で



- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後もしけんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

外で



- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

採点してみよう!



a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力!



81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかの防御力



61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力



31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力



0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか?

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

.....

今年はどんな年でしたか? 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。

ほかにも、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



12月・1月 SC・SSW 来校日 ▶定期的に発行しているおたよりもご覧下さい。

SC .. 12月8日(木) 15日(木) 1月19日(木) 26日(木)

SSW .. 12月7日(水) 21日(木) 1月11日(水) 25日(水)