

ほけんだより 3月

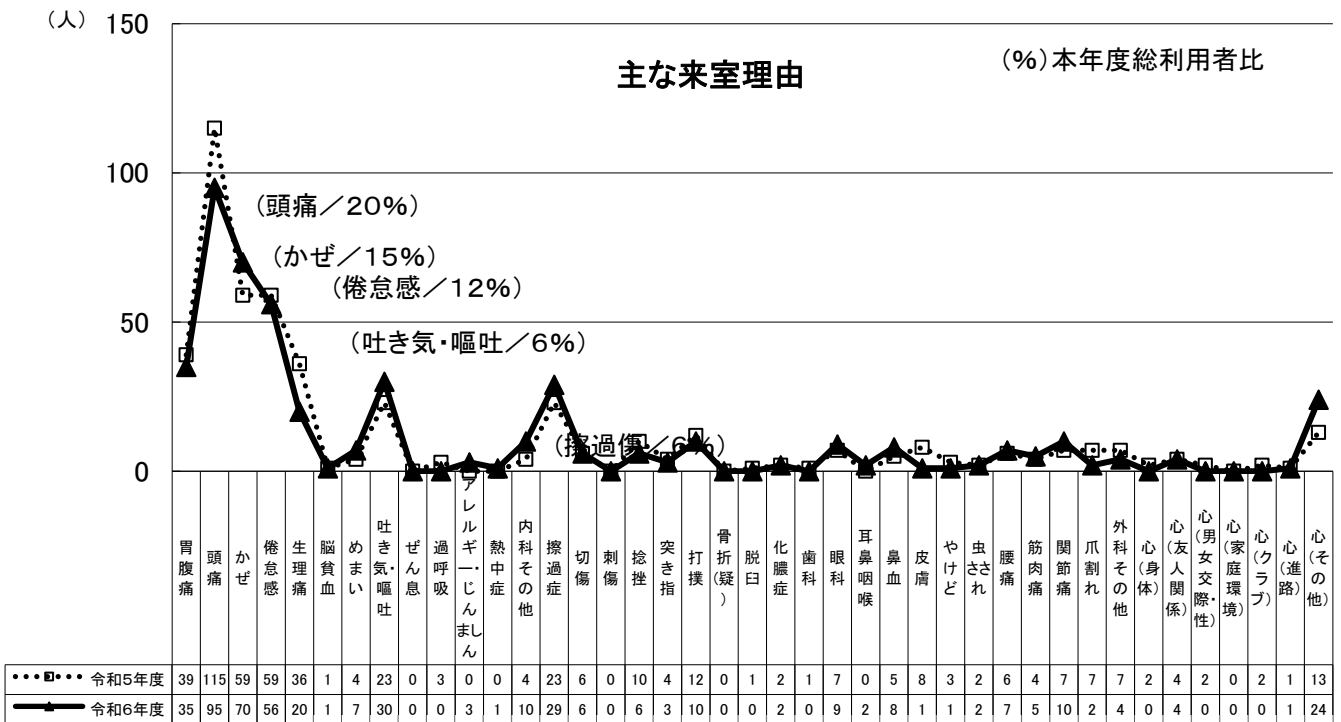
能登川高校 保健室発行 R7年3月

*「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。

*保護者の方にも読んでいただきましょう。

*本校ホームページにも掲載しています。

3月は年度の締めくくりの月です。振り返ってみてどんな1年でしたか？今年度の保健室の来室状況は以下のとおりでした。来年度も心身ともに健康的な毎日を送ってくださることを願っています。



運動部心電図検査結果について

2月に実施した心電図結果について所見があった人のみ通知をお渡ししています。通知のなかった人は「正常範囲内」でした。

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校の管理下でおこったケガなどに対し医療費等の給付を行う制度です。学校でケガをして、まだ書類を提出していない人は、早めに学校まで提出してください。受診後、2年間請求を行わなかった場合、給付が受けられなくなります。(子ども医療助成等の有無については市町にお問い合わせください。)

飲み物 ☉ 花粉症対策! ☹



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶
- ハーブティー
- コーヒー
- ヨーグルト飲料

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

カフェインには抗アレルギー作用があります。

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてもいいですね



*窓を開け換気する。

使い捨てゴム手袋（2枚重ねる）

マスク



ビニール袋（2セット）

覆う ○ ペーパータオル（新聞紙）で嘔吐物を覆う。



ペーパータオル（新聞紙）

能登川高校（嘔吐物処理セット）は
職員室・保健室にあります。

消毒① ○ 下記消毒液を上から静かにかける。

***2ℓ水（ペットボトル容器）に家庭用塩素系漂白剤：8杯分（ハイターキャップ）**
：「嘔吐物や便が直接付着した場合の消毒」



消毒液（家庭用塩素系漂白剤：ハイター）

ペットボトル容器

処分 ○ 嘔吐物を外側から内側に集め、ビニール袋（1次回収袋）に入れる。



消毒② ○ 嘔吐物を集めきったら、消毒液をビニール袋の中のペーパータオル（新聞紙）が浸るくらい入れ、2枚重ねゴム手袋外を処分し、口を縛る。



消毒③ ○ 嘔吐場所にペーパータオル（新聞紙）を広げ、上から消毒液をかけ、5～10分放置する。



○ 雑巾で水拭きする。（床の変色や金属のさび防止）

処分 ○ 最後に消毒液をかけたペーパータオル（新聞紙）や使ったマスク・ゴム手袋をビニール袋（2次回収袋）に入れ、しっかり縛って可燃ゴミに出す。



*すべて終わったら手洗い・うがいをしっかりする。

●ドアノブ・便座・手すりの消毒⇒下記消毒液を浸したペーパータオル等で拭く。

***2ℓ水（ペットボトル容器）に家庭用塩素系漂白剤：2杯分（ハイターキャップ）：「感染者が直接触れた場所の消毒」**

●便や吐物がついた衣類やリネンは破棄するか、吐物等を拭き取った後、洗剤を入れた水でしぶきを吸い込まないように静かにもみ洗いして、85℃1分以上の加熱消毒後、他の物と分けて洗濯する。