

ほけんだより 9月

能登川高校 保健室発行 R6年9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。

熱中症に注意してください！

今後も気温の高い日が続く見込みです。夏休み明けは体が暑さや運動等に慣れておらず、熱中症事故の発生リスクが高いです。十分な睡眠とバランスのとれた食事、水分補給はもちろんのこと、活動中や下校時など不調が感じられる場合には、ためらうことなく教員や友達に伝えるなどしましょう。

新型コロナウイルス感染症：要注意 ⇒ 予防対策の徹底を！

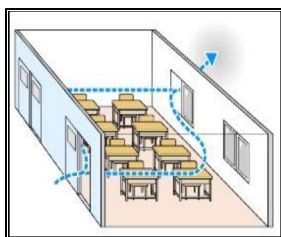
感染力強い「KP.3」流行

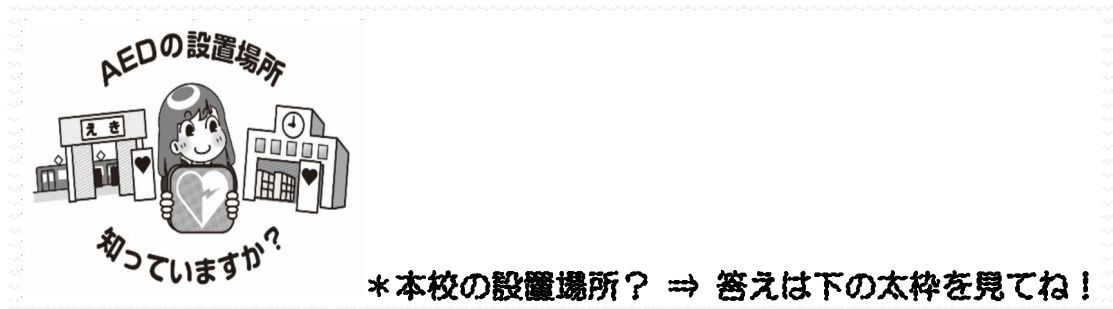
感染拡大予防のポイント

- ① **健康観察を行う** — 発熱や咳などの症状がある場合は、登校や外出を控える。（早退）
- ② **手洗いをする** — 外出後、食事前など。石鹸と流水で。
- ③ **換気をする** — 2方向で対角の窓を開ける。閉め切らない。
- ④ **体の免疫力を保つ** — 十分な休養（睡眠）とバランスのとれた栄養摂取と適度な運動。
- ⑤ **マスクをする（咳エチケットを守る）** — 流行期にやむを得ず人混みに入る場合には
着用した方がよい。

◎とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない。◎鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。

⑥ ワクチン接種





身体測定時に、生徒の皆さんに「目の健康に関する標語」を書いてもらいました。

- | | |
|---|--|
| <p>1年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二度と元にもどせない大切な宝物。 ・一生もの。あなたを見る目守りたい。 ・目は一生物。考えて行動しよう。 <p>2年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目は大事。自分の一部を守ろうね。 ・スマホを見たら遠くの緑をみよう。 <p>3年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康に大切な目を守ろう。 ・目は大事。今後も大事。めっちゃ大事。 ・忘れるな。大切なのは目の休憩。 | <ul style="list-style-type: none"> ・大事な目。傷つけないで保護しよう。 ・目に自然を。目に休憩を。 ・1点を見つめたあとは遠く見よう。 ・大切な自分の目。宝物のように大切に。 ・目の休憩を。視力は大切。 ・目とスマホ。ほどほどに使いましょう。 ・寝る1時間前。スマホを見ずに一休み。 |
|---|--|



本校のAED設置場所

- * 正面玄関
- * 体育教官室
- * ボクシング部練習場

R6.5.14 職員救急法講習会

心肺蘇生法・熱中症・エピペン・ケガの処置について研修しました。(講師：東近江市消防署員)

R6.7.9 運動部部長・マネージャー対象:救急法講習会

心肺蘇生法と熱中症について学びました。また、部員同士で「水分補給しよう！」など声を掛け合って健康管理に努めることを確認しました。(講師：養護教諭)

R6.7.5 文化祭保健委員会展示発表

「私にとっての“癒し”紹介」七夕短冊

保健委員やI・II部の担任の先生方の癒しとなるものを短冊にして紹介しました。また、ギャラリーの皆さんも短冊に記入してくれました。

犬の散歩・友達と一緒に過ごす時間・ぬいぐるみ 等

*「安心感を覚えることや疲れや悩みなどを解消してくれるもの」を“癒し”と表現しますが、皆さんは身近に癒されるものってありますか？人それぞれ好みがあるように“癒される”と思うものも人それぞれ違うと思います。自分にとっての新しい“癒し”を探してみたいはかがですか？

