

ほけんだより 9月

能登川高校 保健室発行 R5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。

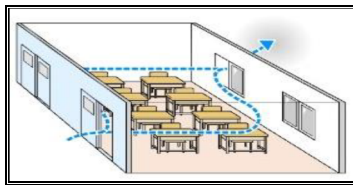
*本校ホームページにも掲載しています。

新型コロナウイルス感染症：要注意 ⇒ 予防対策の徹底を！

感染拡大予防のポイント

- ① 健康観察 — 発熱やせき等の症状がある場合は、登校や外出を控える。
- ② 手洗い — 外出後等。石鹸と流水で。
- ③ 換気 — 2方向で対角の窓を開ける。湿度管理も効果的。
- ④ 体の免疫力を保つ — 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取と適度な運動。
- ⑤ マスク — 流行期やむを得ず人混みに入る可能性がある場合には着用した方がよい。
- ⑥ 咳エチケットを守る — *咳やくしゃみが出る時はできるだけ不織布マスクをすること。
*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こと。
*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こと。

⑦ ワクチン接種



身体測定時に、生徒の皆さんに「自分の健康法」について書いてもらいました。参考にしてみてください。

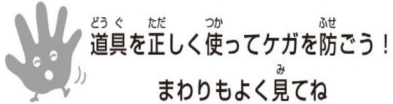
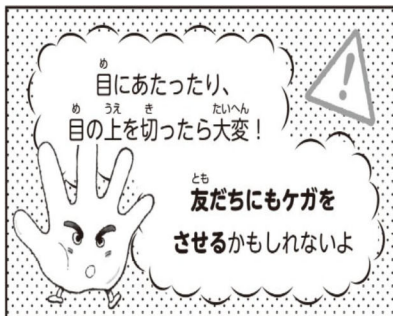
- ◎好き嫌いしない。 ◎自分をほめてあげる。 ◎バランスの取れた3食。 ◎ラジオ体操。
- ◎早寝早起。早朝ランニング。 ◎適度な運動。 ◎いっぱい寝る。 ◎食べ過ぎないこと。
- ◎手洗い、うがいをしっかりする。 ◎食べる時間帯に注意する。 ◎こまめな消毒。
- ◎睡眠時間を一定にする。間食を避ける。食べる時間を決める。 ◎生活習慣を乱さないようにする。
- ◎寝る3時間前には食事しない。 ◎食生活に気をつける。 ◎もりもり食べて元気に登校！
- ◎寝る前にストレッチして牛乳を毎日飲む。 ◎帰宅後、ご飯前などの手洗い。 ◎夜更かししない。
- ◎水分いっぱい取る。 ◎ご飯をバランスよく食べています。 ◎湯ぶねにつかる。
- ◎最低6時間以上寝るようにする。 ◎体調不良が見られる場合は無理をしない。
- ◎生活リズムをくずさない。 ◎野菜をたくさん食べる。蛋白質を多く摂っている。
- ◎食事と運動と会話。 ◎運動をする。適度な睡眠をとる。 ◎毎日3食絶対食す！！
- ◎食事前の入念な手洗い。 ◎たくさん食べてたくさん寝る！ご飯もりもり食べてます！
- ◎マスクをつける。 ◎清潔さを保つ。(洗顔・手洗い・お風呂など)
- ◎1汁3菜に気をつかい五大栄養素をしっかりとる。 ◎朝ごはんをしっかりと食べる。

9月9日は「救急の日」

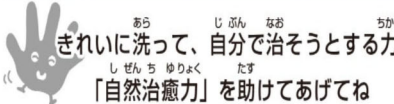
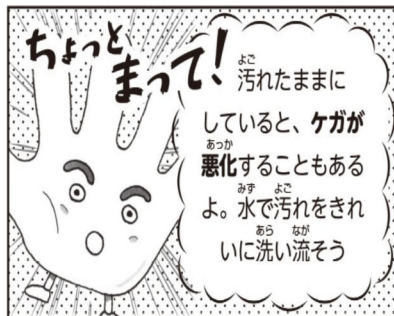
ちょっとまって!

ケガする前・ケガしてしまったら どうすればいい?

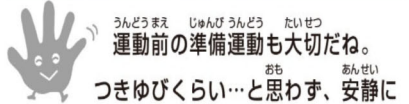
そうじの時間 じかん



休み時間 やす じかん



体育の時間 たいいく じかん



R5.7.11 運動部部長・マネージャー対象救急法講習会を行いました。心肺蘇生法・熱中症・ケガの処置について学びました。講師:養護教諭。



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