



能登川高校 保健室発行 R7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。

厳しい残暑となる見込み！ 熱中症に要注意！

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くなります。**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。

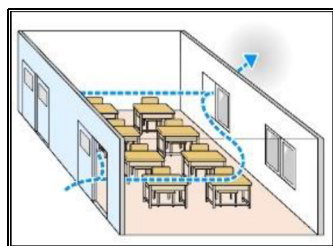
感染症（新型コロナウイルス・百日咳など）油断しないで！

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





***本校の設置場所? ⇒ 答えは下の太枠を見てね!**

1 学期の身体測定時に、生徒の皆さんに「免疫力に関すること」を書いてもらいました。

『早寝早起き』 『朝昼晩しっかり食べる!』 『いっぱい寝て免疫 UP』 『適度な運動』
 『早ね早起きして、バランスいい朝食食べて集中力 UP』 『3 食栄養バランス』
 『寝る、食べる、早起き』 『はやね、はやおき、あさしどう』
 『早寝早起きで毎日健康に生活できる!』 『睡眠 食事 運動 3つのパワーで免疫 UP!』



R7.7.7 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)

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

R7.6.25 I・II部 保健委員会 文化祭展示発表 保健委員が集めてくれました

【能登川高校生に聞いた!】元気になる言葉・前向きになれるポジティブな言葉

【最後まであきらめずにがんばろう。】【頑張れ!】【大丈夫】【気持ち】【諦めたらそ
 くて試合終了(ゲームセット)】【頑張りが足りなくても良い】【元気があればなんでもでき
 る(アントニオ猪木)】【あなたなら大丈夫】【失敗なんて怖くない】【必笑】【大好き】
 【勇往邁進】【為せば成る】【ピンチはチャンス】【やればできる】【大丈夫気にすん
 な、なんとかなる】【ありがとう】【努力は必ず報われる】【がんばってください】【百回
 の失敗よりも一回のあきらめが夢をくずす。あきらめないでがんばってすすもう!】【無理
 せず自分のペースで】【願うことはいつもキミの幸せだけさ】【いつか笑い話になる】
 【何もせずあるがままに任せるのが一番良い by老子】【大好き】【何より大事なものは、
 人生を楽しむこと。幸せを感じることに、それだけです(オードリー・ヘップバーン)】【なんと
 かなるよ】【すぐれた魂ほど大きく悩む(坂口安吾)】【迷いは、やる気の証拠】【一緒
 に頑張ろう!】【何が起きても笑いとばせ】【失敗しても大丈夫】【諦めなければ必ず
 成功する】【今日はだめでも明日はきっとうまくいく】【人生なんとかなる】【ピンチは
 チャンス!!】【明日はきっといい日になる】【自分はひとりじゃない】【道は百も千もあ
 る】【勇気は一瞬、後悔は一生】【ありのままの自分でいい】【立ち止まるな進み続け
 る】【きっとうまくいく】【笑顔がいちばんの化粧!】【生きてるだけで丸もうけ!】

落ち込んだ時には、自分を励まし、再び前向きな気持ちを取り戻すための方法が必要です。
 そんな時に心に響く言葉は、大きな力となります。

