

保健だより 2月

石川県立工業高等学校
保健室

寒波がきて寒い日が続いています。保健室には、登校中に道が凍っていたせいで、滑って転び、ケガをしてしまった生徒が多く来ています。また、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は、石川県内でも増加してきています。けがにも感染症にも気をつけて過ごしましょう。

インフルエンザ

県工でも少しずつ増えてきました

出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱2日を経過するまで

	発症後、最低5日間は登校不可								
	発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
<例1> 発症2日目に解熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能		
<例2> 発症4日目に解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	

イラスト…3年テキストスタイル工学科 Sさん

*ちなみに「新型コロナウイルス感染症」は、

発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快から24時間経過するまで

チョコレートの健康効果

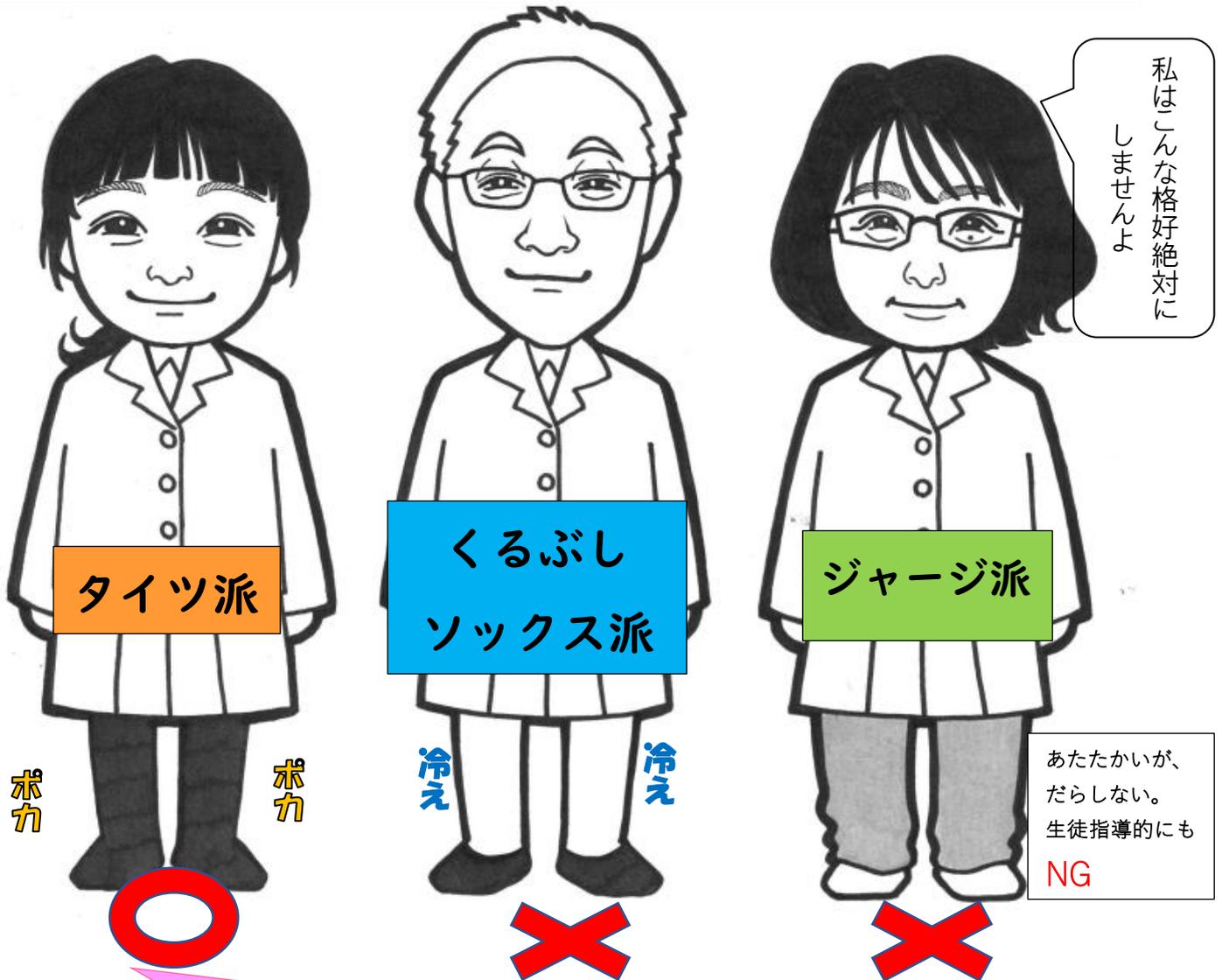
チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。また糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われています。ただし、砂糖がたくさん入っているので「チョコっと」楽しむのがおすすめです。

県工生 寒い日の制服の着こなし

寒くなってきて「お腹が痛い」と来室する生徒が増えました。

しかし、服装を見てみると…短い靴下で足元が冷えています。体が冷えると体調不良につながりやすくなり、免疫力も下がります。2月は学年末考査があり、3月初めは卒業式があります。体調管理について、まずは服装から気をつけてみてはいかがでしょうか。

イラスト…テキストスタイル工学科 Sさん



県工の制服に**黒のタイツが合わない**…とよく女子生徒が言っていますが、ファッションのことを気にしている場合ではありません。**寒さ対策**をしてきましょう。おすすめは80デニールくらいの厚みのあるタイツです。

スラックスを購入した生徒からは、あたたかくて良い◎との声も…

3年生へ……卒業前に身長や体重、視力を測定したい人は保健室にきてください。