



# 保健だより

令和3年11月・12月  
石川県立工業高等学校  
保健室

新型コロナウイルス感染症対策☆これまでの感染対策を確実に！！☆

感染が終息したわけではありません。引き続き、感染対策をしましょう！！



マスク着用



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い



この対策を実践することで、インフルエンザやノロウイルスによる感染症対策にもなります！！

・登校前に**健康チェック**を実施！発熱等症状があれば登校を控える

・**密にならない**ようにソーシャルディスタンスを守る

・マスクを外す時は、**しゃべらない**

・飲食時は話をしない。**黙食**の徹底！！

・部活や体育など運動時はマスクを外して活動するが、**移動時等はマスクをする！**

・こまめに手洗いしたり、手指の消毒をしよう！！

**黙食厳守！！**



手の肌荒れを起こしていませんか???

保健室には、手指のあかぎれやひび割れの相談に来る生徒が増えてきました。



## 「手の肌荒れ」を防ぐポイント

- ①水かぬるま湯で（←熱いお湯だと手に必要な皮脂まで洗い流してしまいます。）
- ②しっかりと石けんを泡立てて洗う（→泡立てずに、ごしごしすると肌を傷めます。）
- ③しっかりと石けんを洗い流す（→洗い残しは、肌を傷めます。）
- ④水分をハンカチ等で拭き取る（→濡れた肌は刺激に弱く、肌を傷めます。）
- ⑤手洗いやアルコール消毒後には、保湿作用のあるハンドクリームを塗る。

☆「手洗いの後、さらに消毒液を使用する必要はない」と報告されているので、石鹸の成分で手が荒れる、アルコール過敏症の方は、どちらかの方法で対策を行うようにしましょう。

# 風邪の流行する季節です！！

寒く、乾燥するこれからの季節。風邪の症状や胃腸炎を引き起こすウイルスが活発になる時期です。しかし、人間にとっては、体が冷えて抵抗力が落ちやすい時期。抵抗力をアップさせ、この時期を乗り切りましょう！！



## 校長先生の風邪予防



### 健康の秘訣「毎日こつこつ」「継続は力なり」

「特別なことはしていません。ただ、健康に良いと言われていることを習慣として実行しているだけです。」

- ・毎日手作りヨーグルトを食べる朝食
- ・緑茶や水を意識して飲むこと（2リットル程度）
- ・早寝早起き（21時就寝ー5時起床）
- ・土日は朝方に7キロのウォーキング



1丁の生徒作

\* 適度な運動、規則正しい生活習慣は、自律神経を整え、体の調子を整えます。

これを毎日のように習慣付けすることが、健康の秘訣ですね！校長先生はこの習慣のおかげか、風邪を引いた覚えがないくらい、元気に過ごされているそうです。

### 県工生のちょっといい話

☆その①「石けんの補充をお願いします。」ある日、生徒がいつものように石けん容器を持って保健室にやってきました。時々、JRCメンバーや保健委員、教員が石けんを補充することもありましたが、基本的には掃除担当者が補充をすることになっています。ところが、この生徒は、よくよく話をしていると掃除担当の生徒ではないようです。

申し訳なさそうに彼女は言いました。「私、保健委員なのですが、何かできないかと思っていたら石けんがもう少ししかなかったので持ってきました。」と・・・

「どうもありがとう。なかなか自分から気づいて動くってできないよ。助かる。」と私は彼女に言いました。

なかなか思っても「誰かしてくれるだろう。」「石けんがないなら、ないでもいいや。」と見過ごしがちなところなのに、自分で考えて動いた彼女の働きに感心しました。

☆その②学校薬剤師の先生が来校したときの話です。廊下ですれ違うたびに「こんにちはー！」と大きな声でちゃんと目線を合わせてあいさつする県工生の姿に「いつも県工に来ると生徒さんがよく元気に挨拶してくれて気持ちがいいですね。」と褒めていただきました。挨拶って、すごい・・・。1秒程度の短い時間なのに印象はかなりアップです。

