

# 保健だより 1月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

新年早々、能登半島を震源とした大きな地震に日本列島が揺れました。皆さんはどのようにして大変な日々を過ごされたのでしょうか？ 被災された方々、現在も大変な生活を送られている方々に心よりお見舞い申し上げます。

本校は1/9より、三学期がスタートしました。  
寒い日が続きます。登下校時には、首・手首・足首の「3つの首」をしっかり温め、体が冷えないようにしましょう。

身体の「末端」の冷え



しっかり対策しよう

## 災害時の健康管理について

災害時には、日常の生活が送りにくくなるため、体調を崩しやすくなります。  
できるだけ日常の健康習慣が継続できるよう、意識すること、支援することが大切です。

- できるだけ栄養を摂りましょう。(免疫力の維持)
- 水分補給をしましょう。給水車やペットボトルの水を飲みましょう。(脱水の予防・エコノミークラス症候群の予防)
- できるだけ睡眠を取り、からだを休ませましょう。(免疫力の維持)
- 水があれば手洗いやうがいをしましょう。(感染症の予防)
- 食事の前やトイレの後は、できるだけ手を洗いましょう。水がなければウェットティッシュや手指消毒剤で消毒しましょう。(感染症の予防)
- 就寝前に歯みがきをしましょう。水がなければウェットティッシュで口腔内を拭く、洗口液で口をすすぎましょう。(虫歯の予防・歯周病の予防・感染症の予防)

## 向陽ホームページから「健康チェック」フォームに入れます フォームへのアクセス方法が一つ増えました

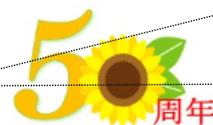
毎朝行っている「健康チェック」、向陽ホームページからフォームに入れるようになりました。  
ログインを求められた場合は、学校から配付されているメールアドレスとパスワードを入力してください。

石川県立金沢向陽高等学校



この度の地震で被災された全  
ての方々に心よりお見舞いを  
申し上げます

健康チェック  
フォーム



いしかわけんりつかなざわこうようこうとうがっこう

石川県立金沢向陽高等学校 Official Web Site

毎朝の「健康  
チェック」。  
フォームは、  
ここから入れ  
ます。

# 手指消毒剤、落下注意！

## スプレー部分が破損します

校内の各所に設置してある手指消毒剤は、感染症予防のために積極的に活用して欲しいアイテムですが、設置台から落下するだけで、スプレー部分が容易に折れてしまいます。また、スプレー部分のみをつまんで持ち上げるだけでもスプレー部分が折れることがあります。手指消毒剤を使用するときは、①落とさない、②移動するときは本体部分を持つようお願いします。

×  
容器ごと、  
設置台から  
落下する



×  
この部分を持って、  
持ち上げる



折れてしまうと、直せません  
(買い替えになります)

## まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、7つのまちがいをさがしましょう！

ささいなことでも話し合える人がいたら、  
辛さもきっと和らぎます。

