

# 保健だより 1月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

2025年が始まりました。今年の目標は立てましたか？ 目標が定まらない人は、まずは心のバリアフリーから取り組んでみるのはいかがでしょうか。

今年一年がみなさんにとって、幸多い、充実した年であることをお祈りします。



手指消毒のスプレーがこれ以上壊れませんように

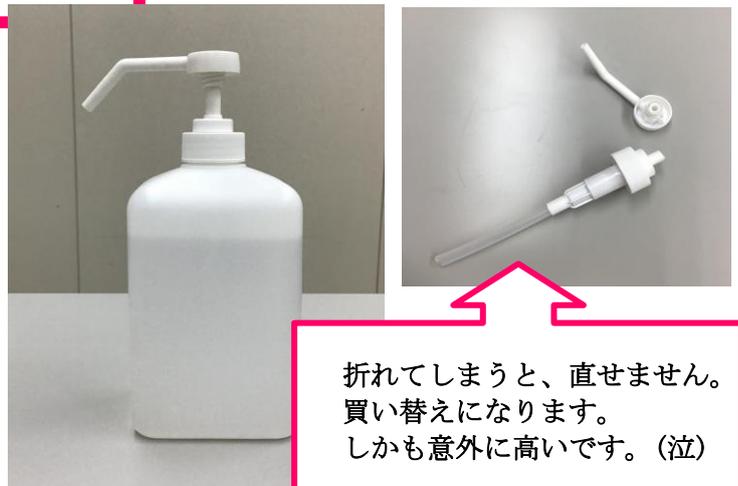
## 手指消毒剤、破損注意！

### スプレーは優しく押しましょう

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、スプレー部分の破損が相次いでいます。

本体ごと床に落下したり、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。また、叩くように強く押すことで折れることもあります。

手指消毒剤を使用するときは、①落とさない、②スプレー部分を持ち上げない、③優しく押すようお願いいたします。



折れてしまうと、直せません。買い替えになります。しかも意外に高いです。(泣)

## 心のバリアフリーをめざそう

声かけの例

困っていそうな人に気づいたとき、あなたは声をかけることができますか？

私が〇〇しましょうか？

何かお困りですか？



私にお手伝いできることがありますか？

## 着雪 ❄️ 凍結 の季節です！



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

感染症

# みんなで協力して 流行を防ぎましょう



バランスのとれた食事



適度な運動



予防接種

十分な睡眠



## 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

### 感染経路の遮断



### 感染源の除去



## まちがいさがし

あきらめなければ、全部見つかります！

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！

