



石川県立松任高等学校 保健室  
No. 10 令和2年2月3日

今年は暖冬で気温差が激しい日が多いです。生活習慣を整え免疫力を上げましょう。

3年生はいよいよ最後のテストですね。体調を整え、出せる力を十分に発揮してください。

## 2月の保健目標「冬の健康管理」

今月も引き続き冬の健康管理に努めましょう。

インフルエンザの流行が拡大しています。十分に注意をしてください。

朝ごはん  
体温とエネルギーをUP!



### ☆予防対策

- ・せっけんを使った手洗い（水だけ×）
- ・咳エチケット（マスク）
- ・人ごみに行かない
- ・1時間ごとの換気
- ・十分な睡眠と栄養
- ・湿度は50～60%に保つ（加湿器・洗面器に水）



### ☆体調が悪かったら

- ・無理して登校せずに、医療機関を受診する。
- ・朝の健康観察で申し出る。

### ☆インフルエンザと診断されたら

- ・学校に必ず連絡する。
- ・病欠証明書を提出する。（提出しないと出席停止にならない）

## スポーツ振興センターについて

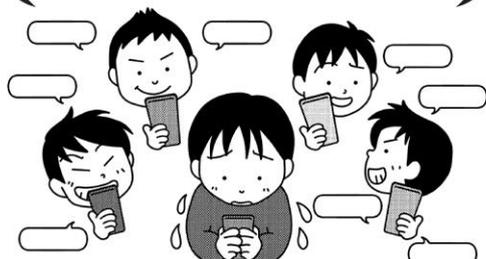
部活や体育等でけがをして、スポーツ振興センターの書類を病院で記入してもらい、まだ提出していない生徒は、速やかに保健室へ持ってきてください。わからないことがある生徒も聞きに来てください。特に3年生は確認お願いします。

## 心の健康について

SNS を使ったコミュニケーションばかりをしていると、相手の本当の気持ちが分からなかったり、実際に面と向かって話すことが苦手になったりすることがあります。

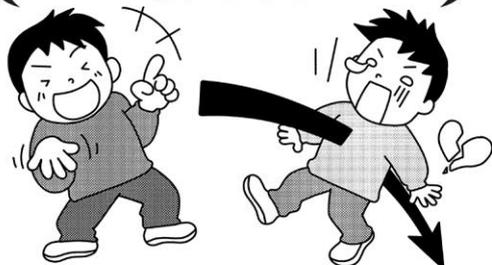
どんな時も、自分のことだけを考えるのではなく、相手のことを考えて言葉を使うようにできたらいいですね。

(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない…

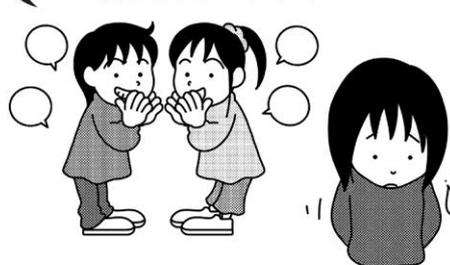
友達の心傷つけない  
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って…)



本当の友達って言えるかな?