



石川県立松任高等学校 保健室
No. 10 令和3年2月3日

2月の保健目標「冬の健康管理」

冬は様々な感染症が流行します。十分な睡眠と栄養をとって健康管理に努めてください。

新型コロナウイルス、インフルエンザ、感染性胃腸炎等の予防には以下のことが有効です。

☆感染症予防対策

- ・せっけんを使った手洗い
- ・マスクの装着
- ・3密（密閉・密集・密接）を避ける
- ・換気
- ・湿度は50～60%に保つ
- ・人ごみに行かない
- ・鼻をかんだティッシュや使用済のマスクは袋に密閉して捨てる



☆発熱等の風邪症状があったら

- ・無理をして登校せずに、医療機関に電話相談・受診をする。
- ・早退をした場合も、医療機関に電話相談・受診をする。

☆新型コロナウイルスに感染、または濃厚接触者になったことが判明した場合（同居家族が判明した場合も同様）

- ・速やかに対応をする必要があるので学校に必ず連絡する。

花粉症について

石川県では2月下旬から花粉が飛び始める予報になっています。

今年は去年より多く飛ぶようです。

花粉症の人は、早めに対策をしてください。

特に今年は「換気」をするので、花粉が校内にも入ってきやすくなります。

教室は水モップを使用した丁寧な掃除をしましょう。

花粉症の主な症状



コミュニケーションについて考えよう

SNSを使ったコミュニケーションは便利ですが、トラブルの原因になることもあります。メッセージを送ったり書いたりする場合は、ちょっと立ち止まって考えてみましょう。(相手がどう思うか、自分が言われたら嫌なことじゃないか)

また、困っていることがあったら、保護者や先生に相談しましょう。



怒りの感情、どうやってコントロール？

