

# ほけんだより 2月

石川県立松任高等学校 保健室  
No. 10 令和7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。いずれの感染症にも基本的な予防対策が重要です。朝の健康観察、手洗い、換気、咳エチケット（症状があるときはマスク）をしましょう。

また、感染症は症状が似ており自分では判断できません。熱などの症状が出た場合は、医療機関を受診するなどして、無理をせずに自宅で休養しましょう。インフルエンザや新型コロナウイルスと診断された場合は学校に連絡をお願いします。出席停止扱いとなります。

《出席停止期間》 ※ 発症した日を0日目として数えます。

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで



## きむしい季節 事故やケガを予防するために



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。

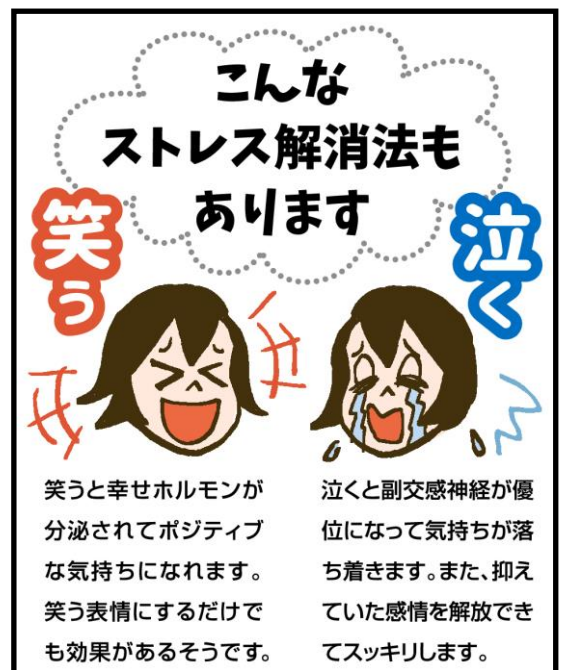
## 《月経痛を和らげるには》

寒い時期は、月経痛も重くなりがちです。長めの靴下やお腹を冷やさない服装をお勧めします。また痛み止めが必要な生徒は、いざというときに備えてかばんやロッカーに常に入れておくことをお勧めします。また、友人同士で薬の貸し借りをしてはいけません。



## 心の健康について

心の健康で気になることはありませんか？何か不安なことや心配ごとがあって、ため息が出たり眠れなかったりする場合は、SOSのサインかもしれません。誰かに話をしてみましょう。また、ささいなことに悩んだりイライラしたりすることは、自然なことです。好きなことをしてリラックスをすることも自分自身を守ることに繋がります。



## 3年生の皆さんへ

登校する日があとわずかとなりました。スポーツ振興センター（ケガの書類）をまだ保健室に提出していない人は早急に出してください。給付金が受け取れなくなる可能性があります。分からないことがある人は保健室へ聞きに来てください。