

# 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6年2月1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。いずれの病気にも基本的な感染症予防対策が重要です。



新型コロナウイルス、インフルエンザなどは症状が似ており自分では判断できません。感染拡大を防ぐために、熱などの風邪症状が出た場合は、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てください。新型コロナウイルスは第10波の流行が始まっています。

## 心の健康について

能登半島地震から1か月が経ちました。まだまだ、被災地は大変な状況が続いています。心に強いストレスが加わると、いろいろな変化が起こります。時間の経過とともに回復していくことが多いですが、つらいときや不安な時は我慢しないようにしましょう。1月に「こころとからだのアンケート」を実施しましたが、その頃と状況が変わり新たな悩みが出てくることもあります。困っていることがあれば、信頼できる大人に相談しましょう。

少しでも安心して過ごすために

- ・困っていることを「この程度のこと」と思わず率直に話す
- ・安心できる人と一緒に過ごす
- ・睡眠と休憩を十分にとる
- ・好きなこと、気分転換になること  
リラックスできることをする
- ・あまり頑張りすぎない



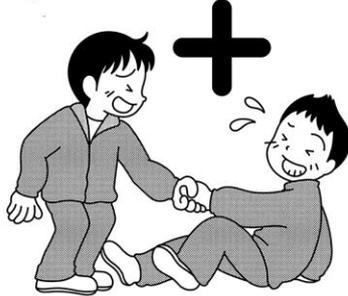
相談するのは  
恥ずかしいことじゃないよ!



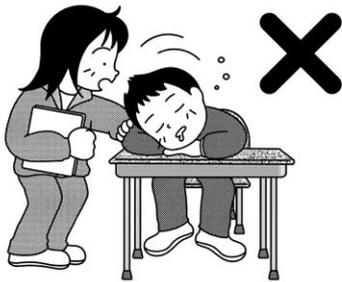
一人で抱え込まないで、  
だれかに話してみませんか?

～能登の復興をみんなで応援し続けていきましょう～

(たすけあって)



(声をかけあって)

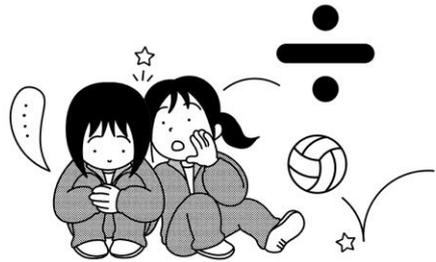


おもいやり算で  
やさしい生活を

(ひきうけて)



(いたわって)



## 皮膚トラブルに注意

「しもやけ」冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり痛みが出ます。下記の予防方法を参考にしてください。また教室のスチームによるやけどに注意してください。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。

## 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。