

保健だより

令和3年3月4日(木)
金沢桜丘高 保健室

感染症対策を継続

みなさん毎日、マスク、手洗い、アルコール消毒など新型コロナウイルスの感染症対策をしています。換気をする、対面での食事を避ける、黙食にも気をつけています。

校内は、以前からみなさんが共用する部分はアルコールなどで消毒していますが、県内の感染が終息せず、今、様々な部分を気にしてしまいます。

今回、新たに個室のトイレに右の写真のアルコール消毒ボトルを設置します。気になる人はぜひ使用してください。使い方を紹介します。



使い方

1. トイレトーパーを適当にとる
2. 「アルコール除菌トイレ用」の容器の上部にトイレトーパーで押し当ててプッシュする
3. 除菌したい部分を拭く
4. 使用後のトイレトーパーは便器に入れる

※二度拭きは不要です。そのままトイレを使用できます。

※学校では多くの人が使用するため、ロックはしないでください。ロックがかかっている場合は、ポンプの上部を右に回して解除してください。



三密を避ける

今年は、高校入試前後に学校の休みが多くあります。カラオケに行きたい、友達と集まりたいなど考えていることでしょう。しかし、県内は、新型コロナウイルスの感染者の報告は毎日あります。休み中も「三つの密(密閉・密集・密接)」を徹底的に避けた行動をお願いします。



SNS で氾濫している情報に惑わされていませんか？

新型コロナウイルスの情報をあらゆるところで見かけます。特にみなさんが見ることが多い SNS の情報は、意識的に興味を引く見出しや内容になっています。そして、感染症の不安をあおる内容のことがあります。そのほうが SNS の閲覧数が増加するからです。

正しい情報を知り、適切に予防行動をとり、冷静に考えることができれば、きっと偏見を持つ、差別をすることはありません。

漠然と感染の危険を日々感じることもありますが、他者を否定する、誰かを悪者にするのではなく、自分に目を向けて過ごしてほしいと思います。今、出来ることや、していることを認めると前向きになれ、自分らしく生活できるのではないのでしょうか。



球技大会のけが予防

2年生は3月18日(木)、1年生は19日(金)に球技大会を実施します。

毎年、球技大会では、突き指、捻挫の負傷生徒が多くいます。

寒い中、関節や靭帯が硬い状態で運動をすると、怪我が起こりやすいので、予防のためにできることを紹介します。各自が試合前の時間に実施してください。傷めやすい部分がある人は、自分で事前にテーピングしておくこともお勧めします。

・指を伸ばす



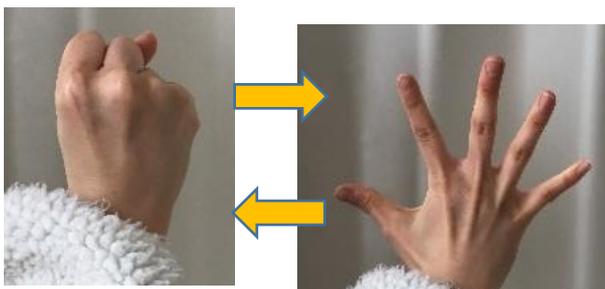
・足関節の皮膚をつまむ

(筋肉が包まれている筋膜をほぐす)



・グーパーを繰り返して指を動かす

(指関節を伸縮させる)



・片足スクワットをする

(足関節の靭帯の伸張性を高めるとどんな動きにも耐えられる)

