

ほけんだより 12月

令和2年12月14日
愛媛県立今治西高等学校
担当:保健室

期末考査とマラソン大会お疲れさまでした！

12月に入り、寒さが一層増したように感じます。そんな中、期末考査とマラソン大会を無事乗り越えた皆さん、お疲れさまでした。安心感から、体調を崩してしまわないように気を付けてくださいね！

今年も残すところ2週間程になりました。3年生は刻々と共通テストが近付いています。ここぞというときに全力を尽くせるよう、普段から自分の体調管理に気を付けておきましょう。今まで、コツコツと頑張ってきた力を出し切ってきてください！がんばれ3年生！

保健室からのお知らせ

全国で新型コロナウイルス感染症が再び流行し、感染警戒機になりました。そのため、健康観察記録票に記入する体温を1日2回(朝と夜)にしました。また、体調不良をチェックする欄以外に、家族の体調不良を記入する欄を設けました。感染症拡大を予防するために、御協力をお願いします。

様々な感染症が流行するこの時期、今年はそれらの感染症に加えて、新型コロナウイルス感染症への警戒が必要です。37.5℃前後の熱があるときには、無理に登校をせず様子を見てください。もちろん冬休みでも、外出時のマスク着用と帰宅時の手洗いなどの予防を必ずしてください。新しい年を、みんなで元気に迎えましょう！



せっかく温めた空気を逃がすのは辛いと思いますが、毎日の教室の換気もよろしくお願ひします！

二酸化炭素を排出するためにも、換気は大切です！

御協力をお願いします。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を可能なかぎり分ける



できるだけ限られた人がお世話をする



できるだけ全員がマスクをつける



こまめに石けんで手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する



体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する



ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる



参考:日本環境系学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさに忘れていないでしょうか？



朝ごはん

時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう

メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう

手洗い

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

病院受診

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちを受診するのも忘れずに

受診後は保健室に連絡を！

これって一体なんの数字？



中年男性 15～20年

中年女性 5～10年

未成年者 数カ月～2年

ヒントは「お酒」

答えは…

アルコール依存症になった人が、お酒を習慣的に飲み始めてから発症するまでの期間。

み なさんの年齢では、1年もしないうちに依存症になってしまうことも！

どのくらい飲むと依存症になるかは、体質や飲み方によって違います。でも、早い年齢から飲み始めれば、それだけ短期間で依存症になる危険が高くなるのです。

お酒なしではいられない…そんな人生にならないように、20歳になるまでは絶対にお酒を飲まないこと。これが何より大切です。



ちょっとひとやすみコーナー（7つのちがいを探しましょう！）

答えを知りたい方は保健室まで。

