



保健通信 11月号

いわき湯本高校保健室
令和4年11月14日発行

秋も半ばに入り、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。この時期は、空気が乾燥しやすく、風邪を引きやすくなります。風邪予防はもちろん、教室の窓を対角線に開け、こまめな換気をお願いします。また、乾燥を防ぐためにお部屋の加湿や手にハンドクリームを塗り、乾燥対策も行っていきましょう。

～新型コロナウイルス感染対策のお願い～

福島県では、新型コロナウイルス感染症が再び増加傾向にあります。いわき市だけみても、新規感染者が増加しています。これから年末に向けて、人と会う機会が増え、感染リスクが懸念されます。みなさんには、再度「**マスクの正しい着用**」「**人混みは避ける**」「**こまめな換気**」をお願いします。もちろん、手洗いうがい、手指消毒も忘れずに行ってください。

⚠️ 引き続き、毎朝の検温を必ずお願いします。
普段と少しでも体調が異なる場合は、無理をせず自宅で療養または、医療機関を受診して下さい。

感染予防対策の約束

- こまめな手洗いうがい
手指消毒
- マスクの正しい着用
(顎マスク×、鼻出しマスク×)
- 会話の際はマスクを着用
- 黙食の徹底
- こまめな換気
- 人混みは避ける
(身体的距離間の確保)

あなたの爪は、伸びすぎていませんか？！

最近、来室対応をしていると、爪の長い生徒が多いような気がします。切り忘れ、もしくは、おしゃれのためでしょうか。爪が伸びすぎていると、**爪が割れてしまい、自分が痛い思いをしたり、友達にケガをさせてしまいます。**

爪を清潔に保つためにも、きちんと短く切りましょう。



長い爪には危険がたくさんあります！

爪の役割とは・・・？

- ① 指先に力をいれるときに、物体を支える
(爪が無いと、物体を掴むことができません)
- ② 痒いところをかくことができる
- ③ 指先を保護する



修学旅行や遠足、体育祭と大きな行事が終わり、ほっと一息ついているところでしょうか。11月は「文化の日」や「勤労感謝の日」があることから、**ゆとり創造月間**とされています。この時期は、自分自身を見つめ直す、いい機会かもしれません。自分の心や身体と、じっくり対話してみましょう。もちろん、相談事があれば保健室に来て下さい。不安な気持ちをため込まず、「誰かに話す」という行為は、案外気持ちを軽くしてくれるものですよ。

12月のカウンセラー来校日

8日(木) 15日(木)

12月は
2回です！

11月の予定

- 28日(月) 甲状腺検査
- 29日(火) 期末考査(～12月2日(金)まで)