

保健だより

令和4年2月

兵庫県立相生高等学校 保健部



花粉症予防



・テレビの花粉情報を毎朝チェックする!



・外出時にはマスクやメガネで花粉を防ぐ!



・屋内に入るときには花粉を払い落とす!



・症状がひどい人は病院を受診してねる!



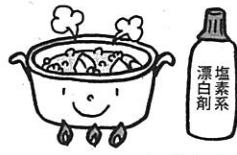
冬にも起こる食中毒 ノロウイルスに注意!

この時期におう吐や下痢があったらノロウイルスを疑い、処理の際はビニール手袋やマスクの着用を。



しっかり手洗い

調理の前、トイレの後などこまめに手洗い。タオルは清潔なものを。



85℃で1分以上

カキなどの二枚貝は中心まで十分に加熱。調理器具の消毒は塩素系漂白剤が熱湯で。

① おう吐物は外側から内側へむけて静かに拭き取る。



使い捨てエプロンに!

② 処理が終わったらすべてビニール袋に入れしっかり封をして処分する。



～2年3組 保健委員～

● まちがいさがし ● 7つのまちがいをさがそう!!

おにもウイルスも お追いはらおう!



おにもウイルスも お追いはらおう!



● 大きい鬼の角/豆の殻(「は」の字の下あたり) / 屋根/小さい鬼の尻 / 大きい鬼のへそ/奥から二番目の黒石/右奥の女の子の尻/のり

- ・からだをホカホカと温めてくれる
- ・ほとんどの気持ちが落ち着く
- ・眠れない夜にもピッタリ

マスクとソーシャルディスタンスを
忘れないように!!



～2年4組 保健委員～

<保健室から>

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。自分でできる感染予防対策と抵抗力を高めておくことをしっかり継続していきましょう。また最近、感染性胃腸炎の感染者も多いようです。1～2日の潜伏期間後、嘔吐や下痢を繰り返し、数日で症状は落ち着きますが時に脱水症状を起こすこともあります。高校生は体力もあるため重症化することは少ないですが家族内感染はしやすいです。この感染性胃腸炎のウイルスには、アルコール消毒が効かないので、飲食の前後やトイレ後、特に吐物の処理(手袋やマスクの使用)後は、石鹸での流水による手洗いをしっかりとるようにしましょう。

