

保健だより 11月号

福山高等学校 保健室
平成30年11月2日



11月の保健目標

トイレの衛生管理に気をつけよう!



11月に入ると寒さを感じる日が多くなります。
11月は風邪のウィルスの活動が活発になり始める時期です。風邪予防対策をとりながら生活しましょう。

《11月の保健関係行事》

日時	行事	備考
11/7(水)	歯科保健講話	5限目に学校歯科医(有村 Dr.)による口腔衛生について講話
11/12(月)	スクールカウンセリング	希望者は7日前までに担任または保健室まで連絡して下さい

11月は体の記念日がいっぱい!

◎ いい歯の日・・・11/8

11(いい)と8(歯)の語呂合わせです。
歯は健康を支える土台。きちんと手入れして、大切にしましょう。



◎ 換気の日・・・11/9

11(いい)9(く・き)で換気の日。
風邪の流行を防ぐため、休み時には窓を開け、空気の入換えをしましょう。



◎ トイレの日・・・11/10

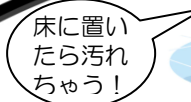
11(いい)10(といれ)でトイレの日。1人ひとりの小さな心がけが気持ちの良いトイレを作ります。



トイレをきれいに使える人になりましょう!



使用後は水を必ず流しましょう。



床に置いたら汚れちゃう!

トイレットペーパーは床に置かない。使い終わったら次の人のために、予備のペーパーをペーパーホルダーに取り付けましょう。大切に使いましょう。



ドアは優しく開け閉めしましょう。



手洗い場もきれいに使いましょう。髪の毛などを落とさない。



汚してしまったら、自分できれいにしましょう。



スリッパをそろえましょう。

毎日使うトイレ...きれいに使えているかな? 福高の皆さんには心がきれいな人であってほしいと思います。まずはトイレから!! 自分のトイレの使い方を振り返ってみましょう。

トイレ掃除をしてくれる人のことを考えて使いましょう。
トイレ掃除当番さん
♪いつも、ありがとう♪
3階トイレ→3G
2階トイレ→2G
体育館前→体育委員
B棟トイレ→2G2C
来賓トイレ→1G
職員トイレ→1C

♪トイレには それぞれはキレイな

女神様がいるんやで だから毎日キレイにしたら 女神様みたいに ベっぴんさんになれるんやで♪

◎ 皮膚の日・・・11/12

11(いい)12(ひふ)で皮膚の日。秋から冬は空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすいので、ハンドクリームを塗るなど、早めのケアをしていきましょう。

ふわふわ言葉 と ちくちく言葉 … 人の心をきずつけていない？ …

言葉には、元気の出るプラスの力と、傷つけたり怒らせたりするマイナスの力があります。

<p>ふわふわ言葉 言われると、心が温かくなる言葉です。 普段どれくらい使えていますか？ 家族・友達・先生・地域の人など あなたの周りの人に、たくさん 伝えていきましょう。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ありがとう ・大丈夫だよ ・頑張ったね ・すごいね 	<p>ちくちく言葉 言われるといやな気持ちになるのが、ちくちく言葉です。 ちくちく言葉は言われた人も 言った人もそれを聞いていた 人も暗い気持ちになります。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・うざい ・むかつく ・きもい ・バカ
--	--

気分の良くなる言葉

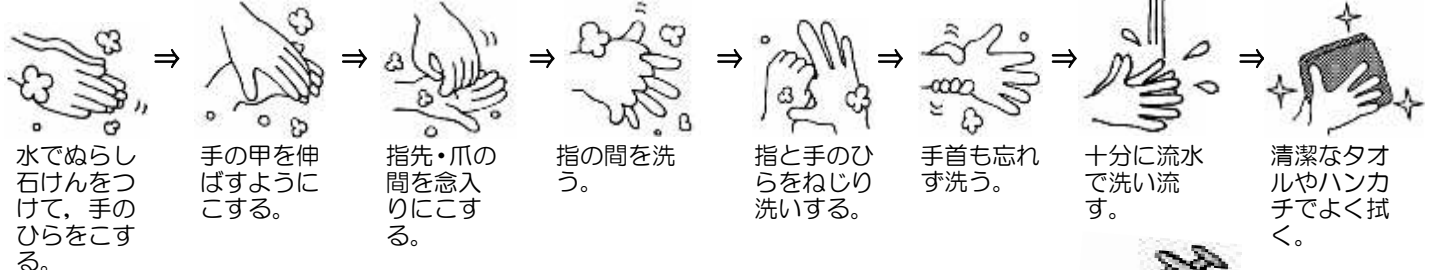
あいさつ・・・おはよう・こんにちは・さようなら・またね・ばいばい・おつかれさま
 ほめ言葉・・・すごいね・上手だね・気がきくね・かわいいね・おしゃれだね
 お助け言葉・・・だいじょうぶ？・私がいるよ・助けてほしいな
 励まし言葉・・・がんばろう・待っていたよ・これからも続けようね
 ハッピー言葉・・・ありがとう・うれしいな・楽しいね・おめでとう・良かったね・おいしいね・大好き・よろしく
 誰でも、つい、ちくちく言葉が頭に浮かんでしまうこともあります。そんな時は、心の中で一回だけつぶやいて、心のゴミ箱に捨ててしまいましょう。相手にぶつけない方法を考えていきましょう。

早めに始めよう インフルエンザ対策！

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。流行を防ぐにはウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないことが重要です。

◎感染症予防のために「手洗い」を徹底しましょう！

感染症予防は、「手洗い」「うがい」です。私たちは毎日、様々なものに触れています。ものに触れることにより自分の手にもウイルスが付着する可能性があります。ウイルスの体内侵入防止のために正しい手洗いを心がけましょう。



◎インフルエンザの予防接種は早めにしましょう！

予防接種を受けておくと、もしかかったとしても重症化を防ぐことができます。予防接種は受けた約2週間後から5ヶ月間効果があると言われています。2年生はインフルエンザ流行期に修学旅行を控えています。楽しみにしていた修学旅行がインフルエンザのためにダメにならないように予防接種を受けておくと良いでしょう。予防接種は11月中に受けておくことをお勧めします。

寒くなり、風邪が流行り始めるとマスクをつけて登校する人が多く見られます。保健室にも「マスクをください！」と来室する生徒がいます。自分自身の予防のため、他人への感染防止のために、マスクは効果があります。ただし、学校ではマスクを全校生徒に配布できません。マスクは各自で用意してください。

☀️まぶしい時はカーテンを！☀️

10月18日に学校薬剤師による教室の照度検査を実施しました。晴天時の窓側の席は、机の上が日差しでまぶしく、目に悪い影響があるため、強い日差しを避けるためにカーテンを閉めて授業をうけるように指導がありました。カーテンを使い、目に優しい環境で学習してください。

6/20に歯科検診のお知らせ「歯・口腔の健康診断結果」を全生徒へ配布しました。多くの生徒が治療が必要な結果でしたが、治療を終え受診報告書を保健室へ提出した生徒は5人しかいません。受診を終えたが、まだ手元に報告書を持っている生徒は保健室へ提出してください。まだ受診していない生徒は早めに受診し治療を進めてください。