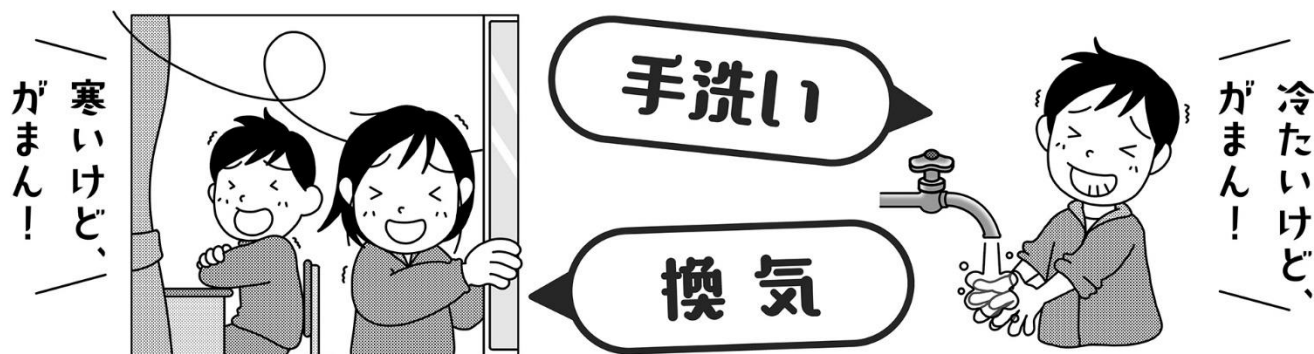


ほげんだより

令和5年10月6日(金)
札幌南陵高校保健室
NO.9

STOP コロナ・インフルエンザ

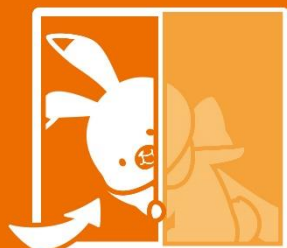


9月末から、かぜ症状の来室者が増え、新型コロナウイルス感染症も少しずつ増えていきます。冬は感染症の季節。コロナ禍の3年間で学んだことを、今こそ実践する時です。感染予防対策、どんなものがあったでしょうか。



てあら せっけん びょう
手洗いは石鹸で30秒
できるだけウイルスを落とすためだよ

©CFM



かんき
換気はこまめに
まじ あ ふうき い
窓を開けて空気を入れかえよう

©CFM



うんどう しょくじ すいみん
運動・食事・睡眠しっかり
バランスのとれた生活を心がけよう

©CFM



わす
マスクを忘れずに

あつ 暑いときは、がまんしないでずしていいよ

©CFM



たいおん なんと
わたしの体温、何度かな

かぜ 風邪のときはゆっくり休もう

©CFM



ひろ
できるだけ広ろう

あそび 遊ぶときは間をあけよう

©CFM

コロナかな？インフルかな？思ったときには受診しましょう！

大切なお知らせ

延期していた「内科検診」を実施します。

●日時：10月12日（木） 13:15（昼休み）～15:25（6校時）

●対象：1年生、2年2組

くわしい内容は、10月11日配布の保健だよりでお知らせします。



10月17日～23日は「薬💊と健康❤️の週間」

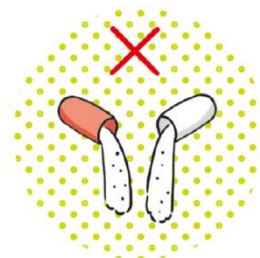
現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない



来室総数 207人

1日平均 約6.7人

来室理由TOP3

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛・倦怠感（だるい）
- 3位 挫傷・打撲

9月に体育祭があったこともあり、来室理由のTOP3にはじめて「けが」の項目がランクインしました。打撲をした際に「湿布をください」との声があがりますが、湿布に冷却効果はありません。ぶつけたばかりの時は腫れを抑えるためにもまずは「冷やす」を優先しましょう。冷やすことで血管が縮み、内出血をおさえることで腫れが少なくなります。