ほけんだより 12月

愛知高校保健室
2022 年 12 月 9 日

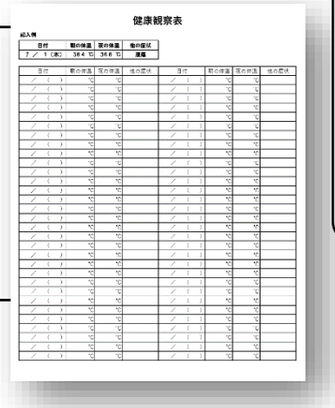
いよいよ、厳しい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラに乾いて、感染症の流行や皮膚のトラブルが増える時期でもあります。身体を温めることに加え、加湿、水分補給をして冬を乗り切りましょう。

検温で健康チェック！

新型コロナウイルスが流行し始めてから、約３年が経とうとしています。少しずつ以前の生活を取り戻しつつありますが、感染対策はできていますか？最近、保健室に来る子に聞くと、朝の検温を忘れることが多いようです。今年はコロナだけでなく、インフルエンザの流行も心配されます。
症状があったり、熱があったりする場合は、無理をしないようにしましょう。

検温忘れちゃう…そんなあなたに！
体温を記入できるシートが、愛知高校の HP からダウンロードできます。ぜひ活用してみてください！

★愛知高校 HP→各種書類のダウンロード→その他「健康観察表」



休みの日も健康チェックを忘れずに！

危険がいっぱい❄冬のケガ注意報

転倒に注意

雪が積もったり、道が凍ったりしているときは滑らないように気をつけよう！

歩幅を小さく足の裏全体をつけて歩こう。

ポケットに手を入れると危険！

低温やけどに注意

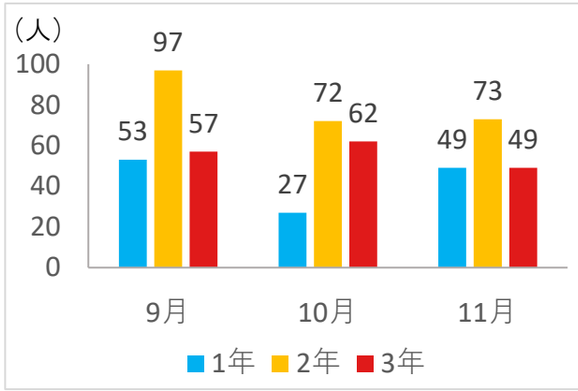
電気カーペットや使い捨てカイロなど、それほど温度の高くないものでも長時間の使用でやけどすることがあります。

同じ場所に長時間当てない。

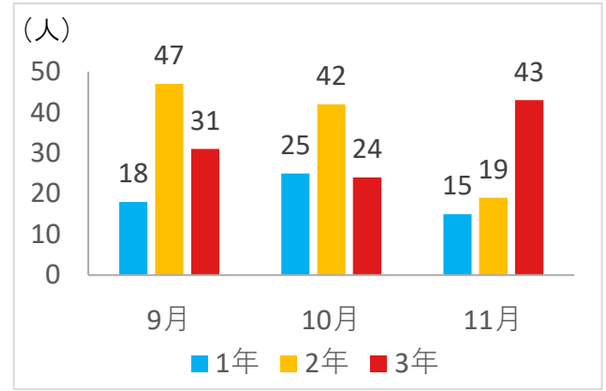
使いながら寝てはダメ。

2 学期 保健室利用状況（9～11 月）

〈内科〉

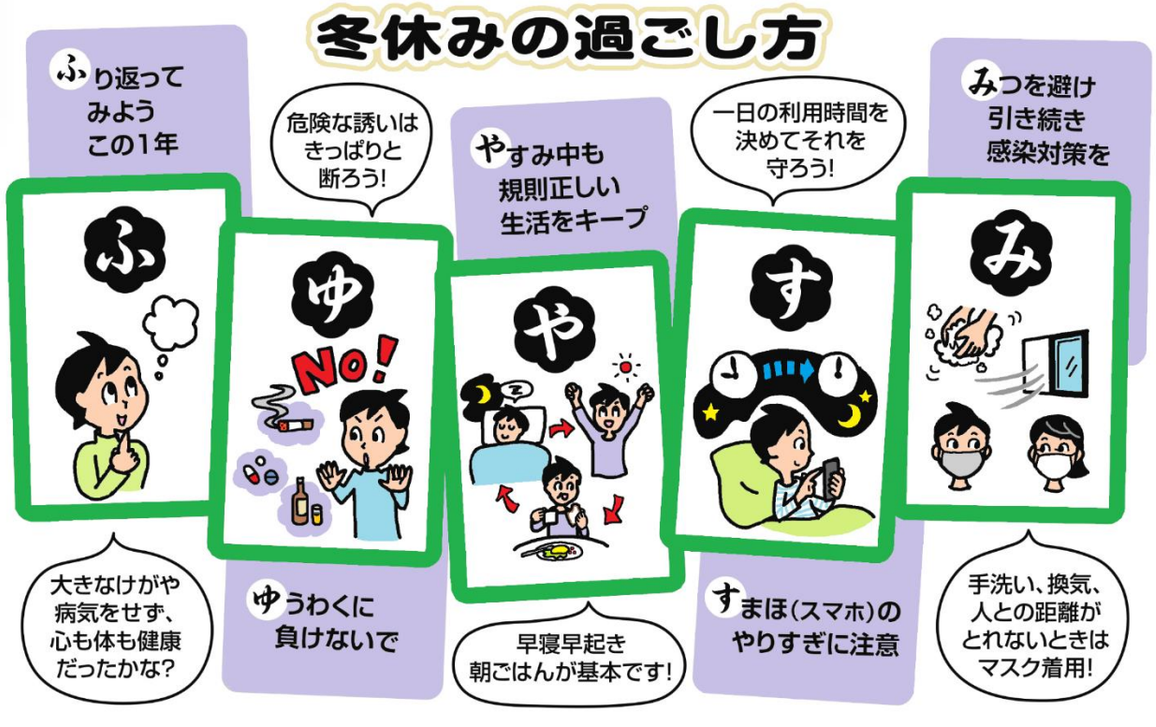


〈外科〉



９月は文化祭・体育祭の準備、本番で怪我をする人が多かったです。また、夏休み明けで生活のリズムが崩れ、体調を崩す人もいました。冬休み明けも気をつけましょう。
そして３年生、11 月の怪我が増えました。サッカーで激しい動きをして転倒したり、バレーボールで突き指したりして来室する人が大半でした。怪我をしたら自己判断せず、まずは保健室に行きましょう。寒くなってきたので準備運動を忘れずに！

冬休みの過ごし方



参照　「健」「健康教室イラスト」「いらすとや」