

保健通信 第9号

2025. 1
いなべ総合学園高等学校
保健室

2025年になりました。新しい年のスタートです。充実した冬休みにできましたか？3年生の皆さんは残り少ない「高校生」という時期を十分に楽しんでください。1・2年生の皆さんも、勉強をするときはして遊ぶときは遊び、メリハリをつけながら高校生活を楽しんでくださいね。

感染症に注意しましょう！



冬休み前から、インフルエンザ等で体調を崩す人が急激に増えました。部活動や遊びに行く予定がある！等自分がやりたいことがあっても、体調が悪いと何も出来なくなります。無理をせず、症状が出てきた場合はゆっくり休みましょう。また早く病院に行くことで治りが早くなる可能性が高くなりますので、早めに病院に行くことをおすすめします。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？

味覚異常

嗅覚異常



咳

息切れ

急な高熱



筋肉痛・関節痛

鼻水



発熱

のどの痛み

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

手洗い



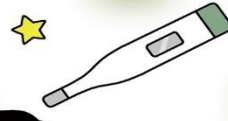
うがい



マスク着用



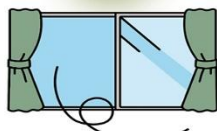
健康観察



消毒



換気



運動



睡眠



～3年生のみなさんへ～

3年生のみなさんは、2月から自宅学習で学校に来ない人が多いと思います。過去に登下校・授業中・部活動などでけがをして病院を受診し、申請用紙を保健室へ未提出の人は、今月中に保健室へ提出しに来てください。よろしくお願いいたします。





災害対策してますか？

能登半島地震から1年がたちました。加えて、豪雨災害の被害も受けました。被害を最小限に抑えるために、私たちに必要なことは何か、また自分自身の災害対策はどうか確認して実際に災害がおきた時に困らないよう準備をしておきましょう。



【地震発生時に大切なこと】

- 揺れを感じたら机の下にかくれたり、倒れそう・落ちそうなもの・窓ガラス等から離れる。
- スマホ等で受けとる「緊急地震速報」に目を通し、正しい情報を得る。
- 海の近くで大きな地震が発生した場合は津波の恐れがあるため、すぐに高台に避難する。

【地震発生前に必要なこと】

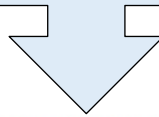
- 家族と避難した時の連絡方法の確認。（電話が繋がりにくくなる可能性があるので「災害伝言ダイヤル 171」を利用する等）
- 地震にそなえて、「非常持ち出し袋」を用意しておく。（すぐに持って避難できるような場所に置いておこう）



下の表は、非常持ち出し袋リストの一例です。参考にしながら、袋の中身を見直してみたり、用意していない人はこの機会に準備してみましょう！



check



- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> ヘルメット（頭を守る物） |
| <input type="checkbox"/> 非常食（缶パン等） | <input type="checkbox"/> 救急箱（ばんそうこう・薬等） |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・乾電池 | <input type="checkbox"/> 貴重品（保険証・お薬手帳等も） |
| <input type="checkbox"/> タオル・ティッシュ | <input type="checkbox"/> ブランケット（寒さ対策） |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 |
| <input type="checkbox"/> 非常用トイレ | <input type="checkbox"/> 避難地図・家族等の連絡先がわかる物 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> スリッパ等の履き物 | <input type="checkbox"/> その他自分が必要な物 |