

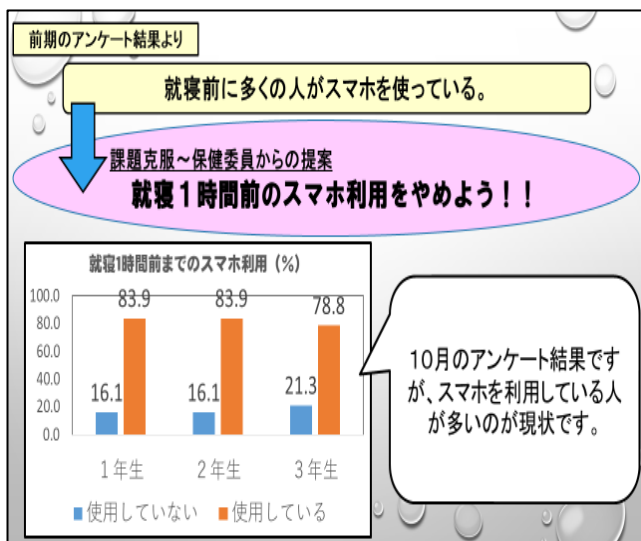
保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室＜11月号＞

11月11日（水）保健 LHR の様子

全クラスで保健委員が発表を行いました。主に、生活リズムアンケートの結果報告、新型コロナウイルス感染症の予防方法についてでしたが、3年生は「20歳からの飲酒」についての発表を加えて行いました。

＜スマホ利用について＞



スマホ利用についての調査 ⇒毎週水曜日に実施

就寝1時間前のスマホの利用をやめよう！！



課題克服のために、**保健委員が事前にアンケートを実施**し、次のような方法を考えました。
毎週水曜日を実施日とし、木曜日に調査を行います。翌月には調査結果を報告します。

1・2年生



新型コロナウイルスの予防方法を、「手洗い」「マスク着用」「換気」の3つのポイントに分けて発表をしました。動画にあったように、**マスクの着用は自分自身を守ることができます**。また、今後は換気が重要です。**対角線上の窓・ドアを開けて空気の流れを作り、換気**をしましょう。

3年生

イッキ飲み法律学

ケース 1

先輩「さあA イッキいってみよう！」
Aさん「すみません。飲めないもので」
先輩「バカヤロー！ 飲まなきゃ殴るぞ！」
Aさん、仕方なくイッキ飲み。
先輩は……**強要罪（3年以下の懲役）**



3年生は飲酒について、ロールプレイを交えて発表をしました。もしイッキ飲みを誘われたら、**自分自身はどうするのか**、改めて考えてみてください。

保健委員会コーナー

11月は「手洗い・うがいを徹底しよう」の特集です。

<担当クラス：1年3組、1年4組、2年3組>

指の間、つめの間、手の甲などが洗えてないことが多い。

→ 手のひらだけでなく細かい所も入念に洗う。



手洗い・うがいを徹底しよう

手洗い・うがいの効果

- ・ 目に見えないバイ菌・ウイルスの排除
- ・ のどや口腔の消毒

コロナの
予防

手洗い・うがいを徹底しよう

かぜの
予防

インフルエンザの
予防



感染症予防の基本は、「手洗い」です。

こまめに、ていねいに30秒以上かけて洗いましょう。

保健室からのお知らせ

治療状況(10月末現在)

う歯治療率	視力受診率
34.2%	19.2%



定期健康診断後に、受診の必要な生徒には通知をしています。
まだ治療を受けていない人は、**早めに病院受診をしましょう。**