

保健だより

銚田第一高等学校・附属中学校 保健室

令和5年12月1日

保健室専用メール hokenshitsu@hokota1-h.ibk.ed.jp

12月

12月に入りました。インフルエンザは減少しているようですが、他の感染症の流行もみられますので引き続き注意が必要です。

12月の主な行事

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">12/1(金) 定期考査④ (高校1,2年次)
お弁当の日 (中学1,2年)
バイク通学実技講習会12/5(火) 後C日課12/8(金) SC来校日12/11(月) 学校評価アンケート12/12(火) 面談週間 (短縮日課)
~12/18(月) まで | <ul style="list-style-type: none">12/15(金) SC来校日12/19(火) 保護者面談 (午前日課)
~12/21(木) まで12/22(金) 終講式、大掃除 (前C日課)12/24(日) 冬期休業始12/25(月) 保護者面談1/5(金) 始講式、実力考査 (高校1,2年次)
頭髪服装指導、授業 (高校3年次、中学) |
|---|--|

3つの「首」を温めて寒さ対策をしましょう



3つの「首」とは、首・手首・足首 のことです。

「首」のまわりは皮膚が薄く、太い動脈が表面に近いところにあるため、気温の影響を受けて冷えを感じやすくなります。これから寒さが本格的になるので、マフラーや手袋、足首がしっかりと隠れる靴下など、冬に向けての準備に取りかかりましょう。

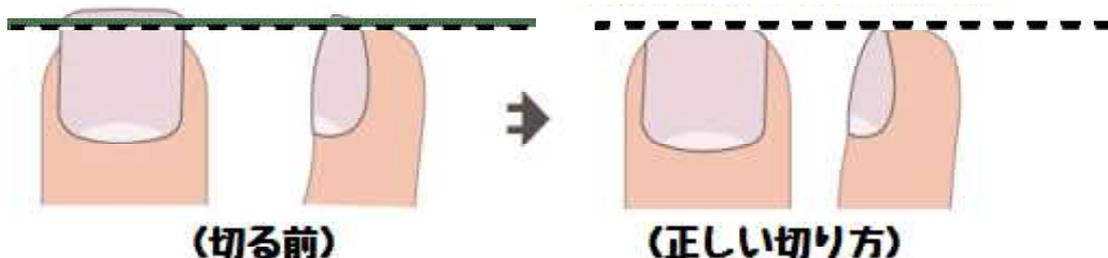
保健室からのお願い ～正しい爪の長さについて～

みなさん、爪は伸びていませんか。爪がのびていると、皮膚を引っ掻いてしまい、けがや皮膚トラブルの原因になります。また、伸びた爪に汚れが溜まり、不潔になりやすいため、週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう！

爪の正しい切り方…爪の長さは**指と同じか指より1mmほど短い長さ**に切る！

横にまっすぐ切る

角は引っかからないように滑らかに
爪の先端と指の先端が同じ長さ



常時換気継続のお願い

- エアコン使用時にも換気を行いましょう。
☆教室の廊下側上方の窓を開けてください。
- 可能な限り常時、窓を対角に開けましょう。
☆校庭側の窓も2ヶ所は10cm程度開けてください。
- 廊下の外窓を開けることで教室の空気が流れやすくなります。



省エネルギーの取組について

地球温暖化の原因は、私たちの生活や経済活動に伴って排出される二酸化炭素などの温室効果ガスであるとされています。脱炭素社会の実現を目指して、環境に配慮したライフスタイルを実践しましょう。

照明

- 教室未使用時は消灯
- 間引き消灯（日照の十分な日）
- 窓際消灯（ // ）



□移動授業で教室を使用しないときは、施錠・消灯・空調電源OFF

冷暖房

室内温度設定

推奨：冷房時28℃
暖房時20℃



- 必要以上の冷やし過ぎ、暖め過ぎをしない
- 衣服の脱着による調整を心がける
- 冬季はストーブとの上手な併用、
使い分けを実施