



保健通信 1月号

湯本高校保健室

令和3年1月28日発行

明けましておめでとうございます。2021年(丑年)がスタートしましたね。丑は十二支の2番目で、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされています。さらに、丑年は先を急がず、目の前のことを着実に進めることで将来の成功に繋がっていくと言われています。今年もチャレンジを惜しまず、自分の成長へ繋げてください。



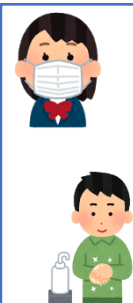
あなたは感染予防マスター？！



問題

次の問題のうち、感染予防対策として正しいものには○、間違っているものには×を付けて下さい。

①感染予防対策として有効なのが、こまめな手洗いうがい、規則正しい生活、バランスのとれた食事である。	
②5分くらいの買い物なので、マスクをせずに外出をした。	
③3密とは、「密接」「密集」「密閉」のことである。	
④新型コロナウイルスが流行し、感染拡大を防ぐために発案されたのが「新しい日常様式」という。	
⑤感染対策として、小声で友達と距離を詰めて1時間の会話をした。	



- ①○(基本の感染予防対策です。また、アルコール消毒も忘れずに行ってください。)
- ②×(外出するときは、必ずマスクを付けるようにしましょう。飛沫・接触感染を防ぐことができます。)
- ③○(3密を避けた生活が感染拡大の予防になります。)
- ④×(正しい「新しい日常様式」)
- ⑤×(人人はマスクやソーシャルディスタンスを保ち、長時間の会話は避けましょう。)

答え



みなさんは、「健康」であることの意味を考えたことはありますか？「病気やケガをしていないこと」、「元気に過ごせていること」…など、身体が病気をしていないことを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。WHO(世界保健機関)では「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に、完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在はしないこと」と定義しています。身体が病気をしていないのではなく、心にもゆとりがある状態を健康といいます。従って、私たちは日々、しっかり食べて栄養をとる、運動して体力をつけるなど、身体の健康を自分自身で守らなければいけません。

生活にゆとりを持つ、友達と良好な関係を築くなど、身体の健康だけでなく、「精神的」「社会的」な健康も意識し、この1年を「健康」に過ごしていきましょう！



カウンセラー来校日

2月 4日(木)

18日(木)

25日(木)

裏面に続く…！！



12月からストーブの使用が可能になりました。1時間に1回は窓を開けて、換気を心掛けましょう！(教室の空気を綺麗に！)



保健通信 特別号



生徒保健委員会3年 令和3年 1月 28日

4月から保健委員会として、クラスの健康管理や球技大会での救護係、健康診断の補助の活動を行いました。3年生は、歯科検診の運営に携わり、歯式の記入や歯鏡の消毒、検診当日の生徒の誘導等を行ってもらいました。当日は、準備から片付けまで、しっかり責任をもって取り組んでくれました。今回の保健通信・特別号では、保健委員3年生に、保健委員会の仕事や高校生活を振り返ってもらい、在校生に向けてコメントをもらいました。ぜひ読んでください♪



保健委員の3年生のみなさん！ご協力ありがとうございました！！

3年生保健委員会へ

保健委員のみなさんに最後の仕事です！

左の枠に、1・2年生に向けてのコメントをお願いします。内容は、自由に書いてください。

(1月の保健通信に掲載します！)

※ボールペンで記入してください。

メ切： 1月22日(金) まで
よろしくお願いします。



3年生保健委員会へ

保健委員のみなさんに最後の仕事です！

左の枠に、1・2年生に向けてのコメントをお願いします。内容は、自由に書いてください。

(1月の保健通信に掲載します！)

※ボールペンで記入してください。

メ切： 1月22日(金) まで
よろしくお願いします。



3年生保健委員会へ

保健委員のみなさんに最後の仕事です！

左の枠に、1・2年生に向けてのコメントをお願いします。内容は、自由に書いてください。

(1月の保健通信に掲載します！)

※ボールペンで記入してください。

メ切： 1月22日(金) まで
よろしくお願いします。

