

11月のほけんだより

令和4年 11月
富山県立魚津高等学校
保健室

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に注意！

新型コロナウイルス感染症は過去2年間、年末年始に感染が拡大しています。さらに、この冬は季節性インフルエンザとの同時流行も懸念されているため、引き続き感染予防を意識した行動への協力をお願いします。

また、最近は寒さで体が縮こまっている人も多いのではないのでしょうか。姿勢が悪いと体に負担がかかり、だるさの原因になることもあります。いい姿勢は集中力や代謝のアップにつながるので、授業中やテスト勉強の際には気を付けてみましょう。



効果的な換気で感染症を予防しよう

▽空気の通り道を作ろう！

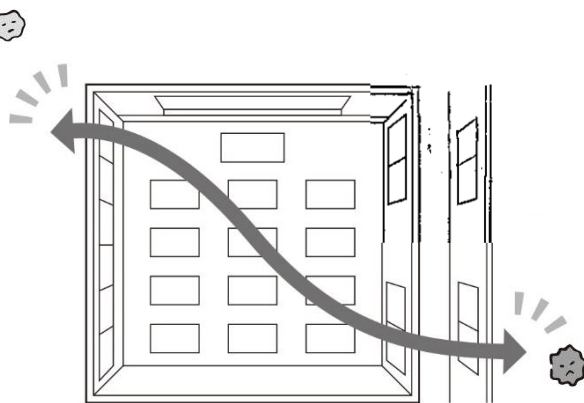
- ・対角線上の窓やドアを開けましょう
- ・最低でも2か所は開けましょう（全開でなくてもOK!）

▽こまめに換気しよう！

- ・天候により常時換気が難しい場合は、休み時間などに窓を大きく開けて空気を入れ替えましょう

▽CO₂濃度を確認しよう！

- ・教室に設置されている CO₂モニターの値が1000ppmを超えないよう換気に取り組みましょう
（学校環境衛生基準における基準値は二酸化炭素濃度1500ppm以下）



10月20日(木)に
1-1と2-4で、
授業中の空気検査
を行いました。
その結果、CO₂の
値は600ppm前後
で適切でした！

相談室より

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りすぎちゃう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう……」。みなさんにもこんなことはありませんか？「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい！」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。

＜教育相談の実施日＞ 12月16日(金)、1月20日(金) 13:30～17:00

学校保健委員会の開催について

誰でも参加OK!
お待ちしております♪

『未来の健口のために』

～少年よ、大歯を抱け！～

日時	12月15日(木)14:45～16:15
場所	記念館 90 多目的ホール



14:45～ 開会の挨拶

14:50～ 2年生保健委員による発表

15:00～ 講演『思春期の歯と口の健康』

(講師 おぎの 歯科医院 おぎの しんや 荻野 新也 先生)

15:45～ 体験『デジタル口腔チェックをしよう！』

16:00～ 意見交換

16:10～ 閉会の挨拶

口の中をセルフチェックして
生活習慣や歯みがきの仕方
を見直してみませんか？

