

保健通信

2022年2月28日 第11号
大阪府立長野高等学校 保健部

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます❀ 47期生の皆さんは高校在学中に様々な試練をこなしてきたと思います。入学時よりずいぶん成長できたのではないのでしょうか。

卒業後も自分の目標に向かって前進していってくださいね☺

**花粉は につけない！
持ち込まない！**

こんな日は
花粉に注意

外出前に確認しよう

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

つけない

帽子

メガネ

マスク

ツルツルした
素材の服

持ち込まない

家に入る
前に払う

うがい

手洗い

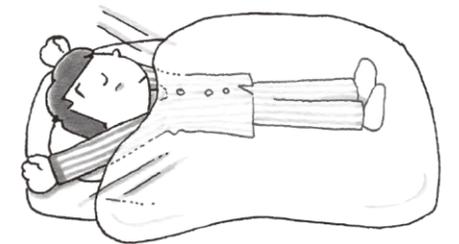
寒い朝...

◇ すっきり ◇ 目覚める

ヒント

朝、寒くてなかなか
布団から出られないという人、
こんなことをしてみましょう。

1 ふとんの中で...



あおむけのまま、両手を大きく
のばします。固まった筋肉がほぐ
れて、からだが温まってきますよ。

2 からだを起こして...



耳を上下左右に優しくひっぱり
ます。たくさんのツボがある耳を
刺激すると、血流がよくなります。

保健室☆1年間の利用状況

	今年度	昨年度
ケガ	258人	358人
病気	751人	735人

昨年度と比べてみると...



説明する人 石高優さん
急性期病院10年目の看護師

看護師が教える正しい

アルコール消毒のタイミング

前後に消毒を！ 日常で気をつけたい5つのポイント

商品に触る

つかまる
つかむ

手すりや
ドアノブ

受け取る

操作する

マスクをする

前後に手指消毒！
(前)うっさない / (後)うっされない

外で使用した
ものは全部 マルリ
拭いて消毒が◎

前後に手指消毒
前)清潔を保つ
後)手の汚染を防ぐ

提供: Smart119 (@Smart119_jp)
情報元: H. Sax, B. Allegranzi, I. Uckay, E. Larson, J. Boyce, D. Pittet. 'My five moments for hand hygiene'
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17719685>



お金をさわった後は手を洗いましょう