

保健だより 11月号

佐賀県立伊万里実業高等学校
保健室 令和4年11月30日発行

だんだんと肌寒さを感じる季節となってきました。

朝夕の気温の差で風邪をひくことがありますので、体を冷やさないように気をつけましょう。風邪と新型コロナウイルスの症状は、ほぼ同じです。病院に行こうとした時、スムーズに受診ができないこともありますので、まずは栄養と睡眠を十分とって病気に負けない抵抗力をつける生活を送ってください。

いい トイレ

11月10日はトイレの日でした。

トイレの使い方を考えましょう!!

TOILET



先日、トイレの詰まりが立て続けに3件あり、全校集会で指導をしました。皆さんはトイレに入った時、このような状態だったら、どんな気持ちになるでしょうか。きっと、いい気持ちにはならないと思います。トイレの使い方を見直して皆が気持ちよく使えるようにしましょう。

ペーパーが空っぽ



丸めてない

流し忘れ
汚れ
詰まり



臭いがひどい



床に、ペーパーや芯が散乱



◎指定されていないものを流して詰まらせたこともありますので注意をしてください!

トイレは心を映す鏡

自分の家ではないから汚してもいいと考えている人がいるなら、それは実に残念なことです。男子の小便器は近づいたら流れる「自動洗浄」です。便器を汚れにくくする目的で装備されています。男子諸君、一歩前に立って尿がこぼれないように使用しませんか? 女子の個室にはブラシを設置しています。自分が汚したらすぐブラシで掃除しませんか? 一人一人の心がけにより、いつでも誰でも気持ちよく使える学校のトイレを目指しましょう。掃除がしやすいように使い捨て手袋を設置します。ないと困るトイレペーパー、せっけん液、ナプキンの補充は気がついた人がしてください。トイレの蓋は乱暴に扱わず、スリッパも脱いだら揃えて出ることを心がけましょう。

コロナワクチン接種など感染対策をとろう！

2年生、3年生は修学旅行が近くなってきました。観光地に集団で行きますので、個人レベルの対策はとっておく必要があります。まだ間に合います。



ワクチンを接種したら
どんな効果があるの？

日本で接種が行われている新型コロナワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があり、感染や重症化を予防する効果も確認されています。オミクロン株対応2価ワクチンは、オミクロンに対して、従来型ワクチンを上回る重症化予防効果が期待されています。全額公費のため費用負担はありません。ワクチン接種した人と、ワクチン未接種で感染した人との差としては次にまとめて

います。



- ◇排出するウイルスの量が少なく、排出する期間が短い
- ◇無症状感染者の割合が高い
- ◇症状のある期間が短い



どこでどうやったら
接種できますか？

接種をする際は、住民票がある市町村が発行した接種券が必要です。接種を受けることができる医療機関や接種会場をインターネットで探すには、厚生労働省接種総合案内サイト「[コロナワクチンナビ](#)」<外部リンク>をご覧ください。そのほか、お住まいの市町村のホームページや広報誌をご確認ください。楽しい旅となるように、できる準備はしておくことをお勧めします。