

保健だより

新年度に備えて・・・

新型コロナウイルス感染症により活動の制限はいつまで？と気になります。感染拡大防止に向けて一人一人が予防意識を高め、最新情報に耳を傾けて、最善の行動をしなければなりません。

感染リスクとして示されているのは、換気の悪い密閉空間、多くの人が密集、近距離での会話・発声の三つで、その条件が重なると更にそのリスクは高くなります。感染症予防の基本的なこととして、免疫力アップに食事（栄養）、睡眠、帰宅後や施設への出入り時の丁寧な手洗い又は手指消毒（特に仕上げはもみ洗いが重要）、換気、身体の乾燥を防ぐ水分補給、鼻呼吸、うがい、歯磨き等をしっかり意識して行い、日々の健康観察、体調管理に努めてください。尚、「新型コロナ」等感染症の診断を受けたら必ず学校へ連絡してください。お願いします。



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和2年3月11日

ありがとうの気持ちを



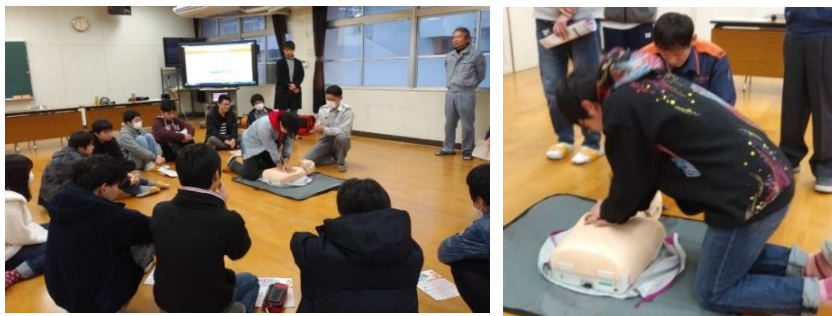
R元年度 保健室利用状況

2月28日現在

けが 25件	病氣 74件
相談 15件	その他 16件

心肺蘇生法・AED 講習がありました！2月10日(月)実施

突然身近な家族や大切な友達が意識を無くした時、私たちは何ができるのか、緊張した空気の中でみなさんは、佐賀広域消防局（西分署）の方の教える、真剣に学ぶことができました。



緊急って、どんなとき？

「緊急」とは、重大で、すぐに対応が必要な状態のこと。からだに関していうと、けがや急病で、大急ぎで病院に運ぶ必要がある状態です。例えば、

- 大量に出血している。
- 倒れている人に呼びかけても、反応しない。
- おぼれている人がいる。
- 高いところから落ちて動けない。
- 広い範囲にやけどをしている。

これらは、まさに緊急事態。通りがかりでも、救急車を呼んだり、応急手当の手伝いをしましょう。

一人で悩まない困った時の電話相談窓口

子どもや親向けの主な電話相談

- 佐賀県子ども・若者総合相談センター
0952 (97) 8246 月～金、午前11時～午後6時
※土、日、祝祭日、年末年始など臨時休館あり、来所相談は要予約
- 佐賀こころの電話（県精神保健福祉センター）
0952 (73) 5556 月～金、午前9時～午後4時
※来所相談は要予約 0952 (73) 5060 平日午前8時半～午後5時
- ヤングテレホン（県警少年サポートセンター）
フリーダイヤル (0120) 297867 平日午前8時半～午後5時15分
- 心のテレホン（365日24時間対応）

佐賀	0952 (30) 4989	神埼	0952 (52) 4989
唐津	0955 (73) 4989	武雄	0954 (22) 4989
鹿島	0954 (62) 4989		

♪春休みに身体の準備を・・・

新年度が始まる前に、健康診断で受診のお知らせを受けた人は、春休みに治しておきましょう！

