

保健だよ!

こまめに ちょつとずつ すいぶんほきゆう 水分補給を



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和3年6月1日

梅雨空、蒸し暑さと急な雷雨、真夏日

新型コロナウイルス感染症対策、熱中症対策、食中毒対策を引き続きお願いします!

連日報道の新型コロナウイルス感染症では、変異株による感染力の強さ、スピードの速さは危機的な状況にあります。これからも丁寧な手洗い、マスク、換気、3密(密閉・密集、密接)を避ける、不要不急の外出自粛、睡眠、栄養、水分補給、鼻呼吸、笑い・笑顔(口角をあげて微笑む)も免疫力アップにつながる等を強く意識して、自分のため、また大切な人を守るため、皆さん一人ひとりのできる限りの感染予防対策をお願いします。

基本は石けんでの手洗いを行い、時間が無いときや近くに手洗い場が無いとき等は消毒液を適宜利用するようにしてください。

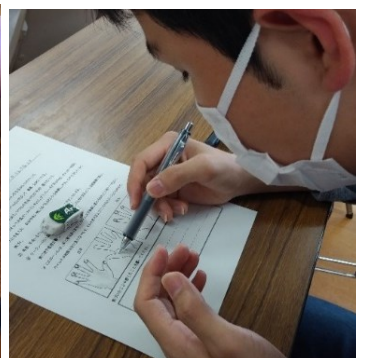
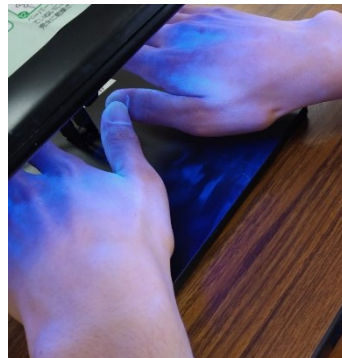
定通総体の練習が始まりました。体調管理最優先で大会に臨みましょう。水分は1日1.2ℓ以上摂り、汗拭きタオルを必ず持参してください。

1年生 手洗い指導の様子 5月10日(月) 1校時

「洗い残しのない効果的な手洗いを知ろう!」



自分の洗い残しがどこなのか見えるローションと手洗いトレーニング:手洗いチェッカーとグリッターバグ(写真・手洗い検証装置:佐賀中部保健福祉事務所から借用)を使って、自分の洗い残したところを自分の目で観察しました。その結果、ふだん何気なく行っている手洗いは、洗い残しがあることに気づく事ができ、これまでの手洗いを見直す良い体験ができたようです。洗い残しのない効果的な手洗いは、感染症予防の最良の手段です。2年~4年生は昨年体験しましたね。思い出してください。これからは知識・意識・行動が大切!です。



<感想一部紹介>

- 目には見えないけどある。手洗いはちゃんとした方がいいと思った。改めて。
- 社会は甘くないという言葉があるが、雑な手洗いでは細菌は落ちてくれないというのも、似ているような気がした。
- 指先を洗うのが自分は苦手なようなので、次からは気を付けながら、手洗いをしようと思います。
- かなり自分の手にも汚れがあるんだと気付いた。
- 爪がきたない。
- しっかり手を洗っていても、菌が少し残ってたりする。特に爪とか手首のまわりなどがよく残っていた。手のひらは、トイレの十倍きたない。

* 白く光っているところが洗い残したところです。これからはその部分を意識して洗いましょう。





withコロナで広がる健康志向



Long-COVID



相談カアッ 大作戦!!

5月病? 6月病?



聞いてみよう
話してみよう

とにか「言葉に」



一緒に考えよ?



じらじら
こまごま
こまごま

一人で悩まない困った時の電話相談窓口



- 心のテレホン **0952-30-4989(24時間)**
- いじめホットライン **0952-27-0051(24時間)**
- 24時間子供 SOS ダイアル **0120-078-310(24時間)**
- 子どもの人権110番 **0120-007-110(平日8:30~17:15)**
- 佐賀こころの電話 **0952-73-5556(平日9:00~16:00)**
- 佐賀県精神保健福祉センター **0952-73-5060(平日8:30~17:15)**
- 保健福祉事務所(いずれも平日8:30~17:15)
 - 佐賀中部保健福祉事務所 **0952-30-1691**
 - 鳥栖保健福祉事務所 **0942-83-3579**
 - 唐津保健福祉事務所 **0955-73-4187**
 - 伊万里保健福祉事務所 **0955-23-2101**
 - 杵藤保健福祉事務所 **0954-22-2105**
- 佐賀健自殺予防夜間相談電話 **0120-400-337(毎日23:00~5:00)**
- 佐賀いのちの電話 **0952-34-4334(24時間)**
- 佐賀県教育センター(電話相談専用ダイヤル) **0952-62-2189**
- ヤングテレホン(佐賀県警察少年サポートセンター) **0120-29-7867(平日8:30~17:15)**
- SNS 相談(ネット検索) **厚生労働省 SNS 相談**