



# 1月ほけんだより

大社高校保健部

2025年がスタートしました。今年もよろしくお祈りします。  
年末年始は不規則な生活になりがちです。少しずつ生活リズムを戻して、元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にされた生活を送りましょう。



### 体温計の正しい使い方

- ① 体温計の電源を入れ、表示部に「L.O」が出たら準備完了
- ② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる
- ③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしよう。

軽服を外すとき、体温計も一緒に脱ぎます

## 冬休みにけがをしていませんか？

冬休み中に登下校や部活動等でけがをした場合、スポーツ振興センター災害給付制度の給付対象となります。早めに申請の手続きをしましょう。

**※けがをして病院に行った日から2年が経過すると、給付金が支払われません！**

【以下のどちらかの方法でフォームに入力してください】

※入力確認後、保健室から必要書類を渡します。



- ① 左のQRコードから
- ② 生徒ポータル「173ねっと」のトップページ右のボタンから



## 引き続き、感染症を予防しましょう

今週からさらに寒くなり、感染症に注意しなくてはなりません。インフルエンザは感染者数が過去最多となっていて、新学期が始まり、学校での感染拡大が心配されています。体調が悪いときは無理をせず、休養したり、医療機関を受診するなど各自で体調管理をしましょう。

## 感染予防に役立つ あんなこと こんなこと

### 換気

2カ所開けて、空気を流そう

ウイルスバイバイ！

### 鼻呼吸

鼻呼吸できないときはマスクをしよう。

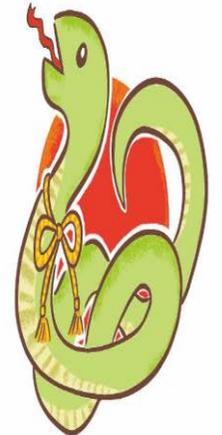
鼻は天然のマスク

### 保湿

水分補給・保湿クリーム...うるおいある生活を。

### 歯みがき

お口の中のケアで感染リスクが10分の1!?



## きむしい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。