

保健室だより



令和2年9月28日
関西情報工学院専門学校
保健室

9月・10月号

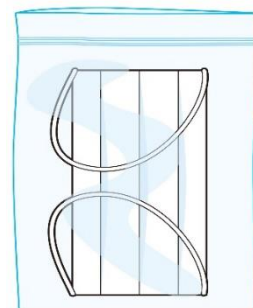
2学期がスタートしました。毎日の生活を学校モードに切り替えることが出来ていますか？
疲れを感じた時には、夜、早めに寝るように心がけましょう。

今は、夏から秋へと移り変わる季節です。残暑による熱中症、冷房による冷え、秋の花粉症などに注意し、気候や体調に応じた健康管理をしましょう。

マスクの効果的なつけ方



マスクと顔の間に隙間があると、そこから飛沫などが侵入してしまいます。隙間が出来ないようにするために、不織布マスクの場合、鼻のワイヤを折り曲げて調節するとよいでしょう。マスクを装着する前にWの形に折っておくと、隙間をなくすことができます。



マスクの取り扱い

食事などでマスクを一時的に外すときは、マスクの面に触れず、ゴムひも部分を持ってはずします。内側を折りたたんで、清潔なビニール袋など用意して、保管します。

今、世の中は新型コロナウイルスによって経験したことのない状況です。本校も宿泊行事や、文化祭などが中止になり、皆さんも例年とは異なった学校生活になっていますが、毎日どのように過ごしていますか？ 本来高校時代は、幼い自分に別れを告げ、自分はどのような人間か、どのような形で社会を生きていくのか考え悩む時期です。プラス、新型コロナウイルスの影響で、もっと不安やストレスを感じているかもしれません。もしそうなら、悩みを話し合ったり相談したりしてください。多くの考えに接し、心を成長させてほしいと思います。

健康診断の結果について

健康診断の結果、精密検査や治療の対象となっている生徒で、まだ受診していない生徒は、受診して結果を養護教諭（竹村）までお知らせください。