

# 保健委員会だより秋号

徳島県立那賀高等学校 保健委員会



2学期がはじまりましたが、まだまだ厳しい暑さが続きますね。体のだるさや疲れを感じやすくなっていませんか？睡眠を十分に取って、次の日に疲れが残らないようにしましょう。また、新型コロナウイルス感染症も流行しています。感染症にかからない、感染症をうつさない生活を心がけてください。

手洗いの仕方をもう一度  
チェックしましょう！



①水で手全体をよくぬらします。



手がぬれていないと、石けんが泡立ちません。



②薬用石けんを手に取ります。

③しっかりと泡立てて洗います。手のひら・手の甲・指を丁寧に洗いましょう。



④流水で洗い流します。

⑤きれいなハンカチかタオルを用意しましょう。しっかりと水気を取ります。

⑥アルコール消毒液を手によくすり込みます。



**発熱やのどの痛み、頭痛、関節痛、咳、倦怠感、息苦しさ等の風邪症状がある場合は、無理をせずに自宅でゆっくり休養しましょう。そして、病院へ受診する・相談する等してください。**

**何よりも健康が一番大切です。毎日を元気に過ごすために、みんなで感染症予防に努めましょう！**