

# 保健だより 1月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

## 今年も元気に！



2023年が始まりました。皆さんはよい冬休みを過ごせましたか？ 今年もケガや病気のない、元気な1年でありますように。

まずは基本的な生活習慣を整えて抵抗力をアップし、感染症予防に努めましょう。

### 抵抗力アップ！



しっかり栄養→感染症予防

### 健康生活の心得

- ①しっかり栄養
- ②十分な睡眠
- ③適度の運動

## やけどに注意！

### スチームと周辺の金属は熱くなっています！

年末はスチームによるやけどが多く見られました。

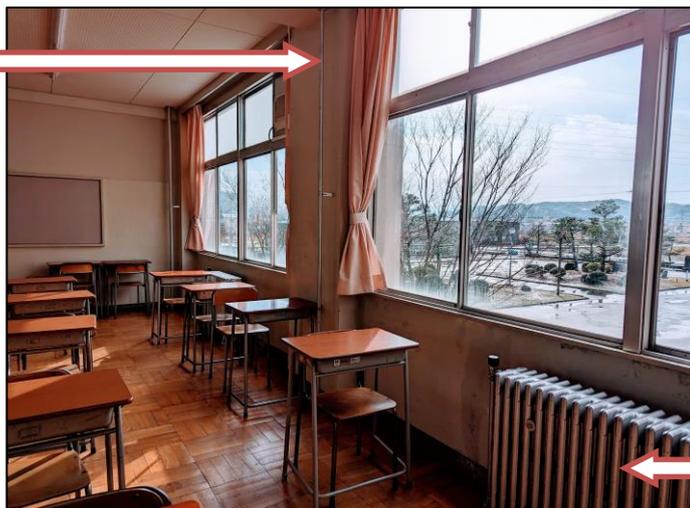
多いのは、天井から床につながっている金属の管に触れてしまったというもの。

スチーム本体でやけどする事例では、「以前はぬるかったので、こんなに熱くなっているとは思わなかった」という声も聞かれました。

スチームとその周辺の金属は熱くなっているのです。触れないように気をつけてくださいね。

#### 金属の管

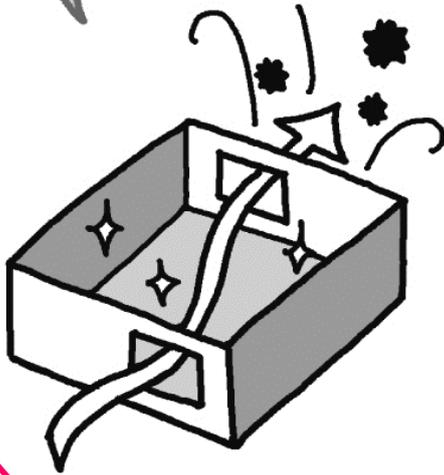
熱くなっていると  
思わずに  
触れて  
やけどする



「以前はぬるかった」と思って  
触れて  
やけどする

#### スチーム本体

換気



対角線上の窓やドアを開けるといいよ!

手洗い



石けんを使ってすみずみまで!

寒い季節こそ  
しっかりと!

### まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、7つのまちがいをさがしましょう!

髪型、服装をちょっと変えて、  
心機一転!

