



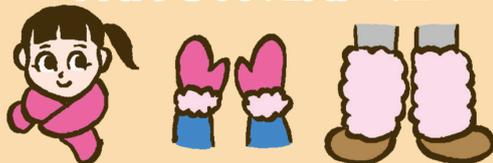
心とからだの総合的な健康を

日立北高保健通信

# HOLOS R8.01

## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして  
筋肉をつける

筋肉量が  
増えると  
体温もアップ!



冷えに効くツボ  
(三陰交や湧泉など)を  
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

### 怪我の医療費請求を お忘れ無く!

学校の管理下(登下校、授業中、休み時間、部活動等)での怪我で医療機関を受診し、一定額以上の支払いがある場合には、学校で加入いただいている災害共済給付の対象となります(マル福使用の場合も可)。ただし、初診から2年を経過すると時効となり請求できません。該当するかもと思ったら保健室までご連絡ください。

医療費の給付期間は、初診日から最長10年間です。基本的に申請は自己申告となりますので、ご注意ください。また、申請用紙が手元にある人は、お早めにご提出ください。



### 共通テスト、準備OK?

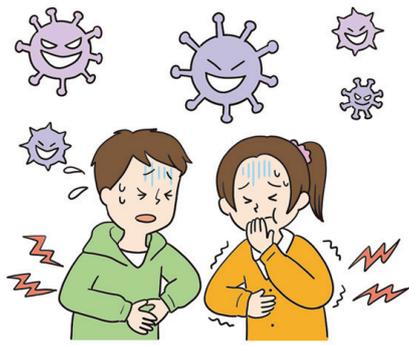
いよいよ1/17~18に大学入学共通テストが行われます。受験をする皆さん、準備はOKですか?持ち物は早めに準備をして、忘れ物がないように。前日・当日朝に確認することも忘れないで!もちろん寒さ対策も万全に。

自分史上ベストな状態で本番を迎えられるように、体調管理には十分気をつけてください。何事も身体が資本です。毎日コツコツ「継続は力なり」で頑張ってきた日北生なら大丈夫。自分を信じてやっとおいで!

みなさんの良い結果が聞けることを楽しみにしています♪



# ノロウイルスに注意!



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

## もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。



**スクールカウンセリング**  
**の活用**

日常生活・学習・進路・  
 友だちのこと…  
 1人では解決困難なこと  
 生徒・保護者・教職員  
 誰もが利用可能です。

**1月は 13、19日**  
**2月は 2、9、16、24日**  
 にカウンセラーが来校予定です。  
**完全予約制**となっています。

興味がある人は保健室・担任まで  
 お知らせ下さい。  
 生活のヒントをもらいに  
 行きましょう！

## 新しい年のはじまりです



あっという間に冬期休業も終わりましたね。皆さんはどんな年末年始を迎えたでしょうか。共通テストへ向けて何時間も勉強した人、部活動に精を出した人、ゆっくり休養できた人、様々な人が居ると思います。1●年前の高校生だった私は年末年始もジョイホールに居たような…合格知る子（汁粉）、美味しかったなあ。休みなしで勉強を見てくれた当時の先生方には感謝しきれません。

新しい年の始まり。私もみなさんに倣って毎日コツコツと学習を始めようかな。各々の目標に向かって一直線に、一緒に頑張りましょう！オー！

12月の保健室利用状況をお知らせします。今年はどうな1年にしたいかな？教えてね！  
 怪我 8件、病気 87件、相談 14件、他 4件 / 1年生 47名、2年生 40名、3年生 26名

