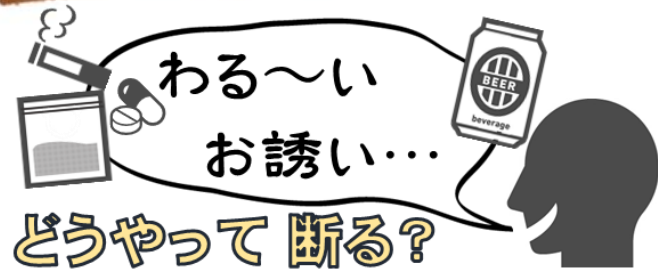


ほけん だより

令和3年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

月はじめに“9月は毎日お弁当を作る”というちょっとした目標を決めました。が、すでに挫折。そんなこともあるよね。自分に対しておおらかに過ごせる日が増えるといいいな。



- ▼拒否をひたすら繰り返す
いらないよ。やらないよ。
- ▼法律や害を理由に挙げる
警察に捕まるよ。やめられなくなるよ。
- ▼無視、立ち去る、逃げる
...

こんな症状ありませんか?
もしかして、結核かも!?!

- 咳が長引くかも!?
- 体重が減ったかも!?
- 体がだるいかも!?
- 痰が出るかも!?

結核予防週間
2021. 9/24~9/30
公益財団法人 結核予防会 ポスター

生理用品のことで困ったら...
保健室で相談してね

ナプキン返却不要になりました

暴力の加害者、被害者、傍観者にならないために知ってほしいこと。

いのち 生命のあんぜん

~ 同意のない性的言動は暴力 ~

性的な触れ合いについて、お互いの意思を確認することは、その都度必要です。

■「性的同意」が必要な行為とは?

手をつなぐ キス 性行為

...などなど、性に関わる人間関係全般。

自分が望んでいない時は、断っていいのです。

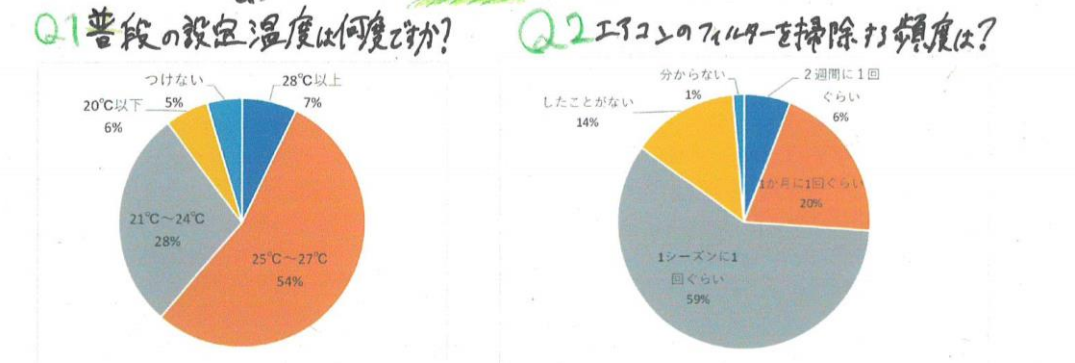
新型コロナウイルス対策 新型コロナワクチン Q&A

- Q ワクチンを打つと、どんな効果がある?
A 高い確率(報告では95%)で発症を予防し、重症化を防ぎます。
- Q 絶対、打つべき?
A 持病や体質なども考慮し、おうちの方と相談して決めよう。それぞれの考えが尊重されるべきですね。

ワクチンについての疑問や心配なことは厚生労働省HPで調べてみよう。

エアコンを上手に使おう!

★豊工生270人に聞きました!
あなたのエアコンの使い方は?



25℃~27℃が54%で半分以上で正しいと思いました。
掃除したことがない人が14%いることに少し驚きました。

~ 良くない使い方をすると... ~

クーラー病
原因: 温度差がある場所を行き来したりすると自律神経に負担がかかり、体調を崩す。

夏型過敏性肺炎
原因: エアコン内のカビを吸い込むことで起こる。

免疫力低下 代謝の停滞 血行悪化
・かぜ・コロナ・インフル
・肌荒れ・疲れ
・肩こり・ロキ気

咳 息切れ 発熱
エアコン以外が原因になることも!
湿度の高いお風呂場は使用後に換気。床壁の水溜を拭きとりカビの発生をおさえよう。
エアコンの掃除をしよう
自動クリーニング機能を使用したり定期的にフィルターを掃除してカビの発生をおさえよう。(2週間に1回が理想)

~ エアコン3つのアドバイス ~

設定温度「28℃」
節電の効果があり電気消費を抑えられるから!

風向きは上に向ける
直接風があたらないようにして効率的に室内を冷やすため!

電源は付けっぱなし
何度も電源を入れたり消したりすると電気をたくさん消費してしま!

まとめ
体調を崩さないようにエアコンの事についてもっとよく知り効果的な使い方をしよう!