



茨城県立日立工業高等学校定時制

みなさん、健康面談おつかれさまでした。9月・10月はみなさんと個別に面談を行いました。じっくり時間をとって、みなさんと2人で話をする機会はなかなかないので、とても新鮮で嬉しかったです😊
これからもたくさんお話をしてくださいね。いつでも待っています👉

11月の予定

10日(金)	スクールカウンセリング⑧
24日(金)	スクールカウンセリング⑨



感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。
症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



11月9日は「いい空気の日」「119番の日」

11月9日はいい空気の日でもあり、119番の日でもあるそうです。私は、119番の日であることをみなさんに伝えようと情報を集めていたところ、いい空気の日であることを知りました！少し欲張って、どちらもみなさんにお伝えすることにします！ぜひ覚えてください🐻

～いい空気の日～

いい空気のなかで生活をする、みなさんにとってメリットだらけですよ！換気をすると起こる良い効果をお伝えしますね！

- ① 頭がスッキリ 集中力アップ！
- ② 細菌やウイルスを外に出す
- ③ 匂いや湿気がとれる



～119番の日～

119番通報には次のような手順があります。いざという時に慌てず、落ち着いて対応することができるよう、覚えておきましょう！

- ① 「火事」か「救急」のどちらか答える。
 - ② 住所や付近で目標にできるものを伝える。
屋外で住所が不明の場合、自動販売機や電信柱を探す。
 - ③ 通報した理由(火災/病人・怪我人の状況)を伝える。
 - ④ 自分の名前と使用した電話の番号を伝える。
 - ⑤ その他、相手(消防本部など)の質問や指示に従う。
- *スマホ・携帯電話から通報した場合は、しばらく電源を切らないようにしましょう！