

# ≡ ほけんだより ≡ 5月



R4.5.30 隠岐高等学校保健室

少しずつ気温が高い日が増えてきましたね。体の調子はどうですか？

これから湿度も上がってじめじめするような日もあるかもしれませんが、心はからっと晴れやかに過ごしたいですね☀

新学期が始まって2か月が経とうとしています。新しい環境に少しずつ慣れてきましたか？もし友達や家族が悩んでいる様子を見かけたら、声をかけてみてくださいね。

## 大切な人の命を守る「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。一人でも多くの人が、自殺を考えている人のサインに気づいて行動を起こしていくことで、大切な人の命を守ることに繋がります。

ゲートキーパーの主な役割は、次の4つです。あなたにもできることがありますか？

気づく	傾聴する	つなぐ	見守る
<p>家族や友だちなど周りの人の変化(いつもと違う様子)に気づいたら、声をかける</p>	<p>本人の気持ちを尊重し(否定せず)、話に耳を傾ける</p>	<p>必要な情報を伝えたり、専門家に相談するよう促す</p>	<p>温かく寄り添いながら、じっくりと見守る</p>

## 正しい手洗いの方法

<b>1</b> 流水で洗う 	<b>2</b> 石けんを手取る 
<b>3</b> 手のひら、指の腹面を洗う 	<b>4</b> 手の甲、指の背を洗う 
<b>5</b> 指の間(側面)、股、付け根を洗う 	<b>6</b> 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う 
<b>7</b> 指先を洗う 	<b>8</b> 手首を洗う(内側・側面・外側) 

新型コロナウイルスなどの感染症の基本的な予防の一つに手洗いです。正しい手洗いの方法で、手を洗っていますか？ぜひこのイラストを参考にして、手を洗ってみてください。oO

看護 roo! 正しい手洗いの方法(衛生的手洗い)のイラスト引用



## 6月健康診断・SC 日程

- ・6月6日(月) SC 来校日(14:00~18:00)
- ・6月7日(火) 尿検査②(再検査、未提出者対象)
- ・6月9日(木) 内科検診①
- ・6月10日(金) 耳鼻科検診(1年生)
- ・6月13日(月) 眼科検診(1年生)
- ・6月16日(木) 内科検診②
- ・6月23日(木) 内科検診③

尿検査1回目未提出の人は  
この日に提出してください

### 保健室にある2つの 空気清浄“き”

奥谷先生から保健室にシェフレラを持ってきてもらえました。保健室には新型コロナウイルス感染対策のために、空気清浄機を置いています。  
このシェフレラという樹は“空気清浄樹”ともいうのだそうです。

#### 空気清浄樹の作用

観葉植物は、室内の汚れた空気を取り除き、きれいな空気にする作用があり、又、森林浴効果もあり心潤うフレッシュな気分になります。

(シェフレラについての文書を引用)

