

# らぽーる

令和7年10月8日発行  
滋賀県立瀬田工業高等学校  
(全日制) 保健室



## 10月15日は「世界手洗いの日」～手洗いが、あなたと周りを守るチカラに～

手洗いは、最もシンプルで効果的な感染症予防方法の一つです。この基本的な衛生習慣を広め、人々の健康を守るために「世界手洗いの日」がユニセフ等の国際機関で提唱されています。手洗いは、しているつもりでも正しくできていないことが多いです。普段の手洗いを見直してみましょう。

### 正しい手洗いのポイント



昼食前・トイレ後・部活動後など、こまめな手洗いを心がけましょう！

#### 現在流行中および冬に流行しやすい感染症

##### ・新型コロナウイルス感染症

症状：発熱、喉の痛み、咳、鼻水、倦怠感

「カミソリを飲み込んだような強い喉の痛み」が生じることも。

##### ・インフルエンザ

症状：急な高熱、頭痛、関節痛、倦怠感など全身症状

10月頃から流行が始まることが多いです。

ワクチン接種を考えている人は早めに受けましょう。

##### ・感染性胃腸炎

症状：腹痛・下痢・嘔吐など。

ノロウイルスはアルコール消毒が効かないで、手洗いが特に有効です。



#### 教育相談＆スクールカウンセラー のお知らせ

毎日昼休み、教育相談室（保健室横）を開放しています。どんなさいなことでも相談にのってくださる人権厚生課の先生がいます。気軽に利用してくださいね。

また、スクールカウンセラーの今月の来校日は以下のとおりです。

10/9 (木)、23 (木)、30 (木)

話してみたい人は、事前に保健室や人権厚生課まで連絡してください。



## 急なケガや病気で悩んだときは…救急電話相談 #7119



ケガや病気をして、「救急車を呼ぶべきか」「すぐに病院に行くべきか」と悩むことはありませんか？そんな時、看護師等の専門員にアドバイスをもらえる電話相談が10月1日に滋賀県で開始されました。

利用方法は簡単で、固定電話やスマホから「#7119」に電話をかけるだけです（IP電話やダイヤル回線からは「077-528-1317」）。

15歳以下の場合は、小児救急電話相談「#8000」（IP電話やダイヤル回線からは「077-524-7856」）も利用できます。

滋賀県 HP



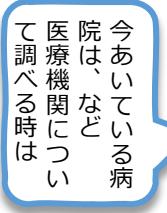
救急電話相談には  
ついて詳しくは



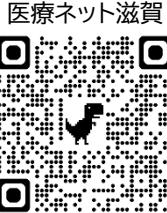
から緊急度を  
ネット上で  
判定したい  
時は



Q 助 Web 版



院は、など  
医療機関につい  
て調べる時  
は



医療ネット滋賀

※意識がない、出血多量など命にかかる緊急性の高い時は、ためらわずに救急要請（119番）を！



見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を！

メガネ・コンタクトレンズの  
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ  
見え方をチェックしよう。



10分おきに5m以上先を見よう。

10月  
10日



の愛護デー



にやさしい  
生活を！



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。