

平成30年11月7日
石川県立金沢北陵高校
保健室

11月にはいって、体調を崩す生徒が続出です。寒暖差も厳しくなり、汗をかいた後に急に冷えてしまい、体温調整が難しく、体調を崩す原因となっています。

どんな感染症も予防の基本は手洗いです。回し飲みや回し食べなどは、感染源を分け合っていることと同じです。絶対にしないでください。風邪かなと思ったときは早めに対応することで長引かずに回復できます。マスクを上手に使って、うつさない配慮も忘れずをお願いします。インフルエンザの予防接種も今年は早めに受けましょう。

**インフルエンザの
予防接種は
はやめに
受けよう**



11月の保健目標

体調管理に努めよう！！

風しんに注意！！予防接種歴の確認をお願いします！

風しんは、今年の7月から関東地方を中心に全国的に増加しています。石川県でも9月に最初の患者が報告され、徐々に増えてきています。風しんは妊婦がかかると赤ちゃんに先天性風しん症候群（難聴・心疾患・白内障など）が生じる可能性があります。特に注意が必要です。ワクチンの2回接種が確認できない場合は、風しんワクチンの接種が必要です。30～50代の男性は風しん抗体価の低い人が2割程度存在していることがわかっています。生徒の皆さんも保護者・家族の方も予防接種歴の確認をお願いします。

風しんってどんな病気？

【原因】

風しんウイルスによる
飛沫感染

【症状】

発熱

発疹

リンパ節の腫れなど

☆「せきエチケット」って知ってる？

◎せき・くしゃみが出るときは、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

◎せき・くしゃみをする際には、他の人から顔をそむけ、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。

◎ティッシュなどが無い場合は、手ではなく周囲に触れにくい腕やひじの内側などで押さえましょう。

◎鼻水などをふいたティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう！（自分専用の小袋を用意しよう。）

☆マスクの使い方のポイントは？

◎マスクは顔にフィットするものを選びましょう。

マスクにも大きめ・普通・小さめなどサイズがあります。

◎鼻の部分に折り目をつけ、鼻と口、あごまでをきちんとおおいましょう。



**11月8日は「いい歯の日」です。まだまだ未治療の人がたくさんいます！
まずは歯医者さんに予約しましょう！**



目標は

**今年中に
治療率
100%**

春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わっていない人がいます。今年中に治療してスッキリしましょう。目指すのは治療率100%！

カゼは自然に治っていくけれど、むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ！

前は青い用紙で治療のお知らせを再発行しましたが、今回は黄色い用紙で準備しています。もう1回再発行する予定ですが何色だと思いますか？実は、信号の色を参考に青・黄・赤の3色の予定です。赤はピンク色の用紙を準備中です！最後の用紙をもらう前に治療を完了しましょう。むし歯は自然に治りません。放置すると、どんどん悪化します。痛くなる前に、歯がボロボロになってしまう前に、歯医者さんに行きましょう。

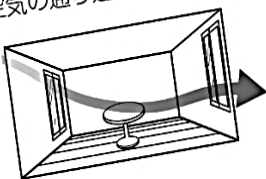
特に3年生は卒業する前に、一度しっかりと診てもらいましょう。就職してからはなかなか休みが取れません。進学してからも忙しいのは変わりません。今のうちに時間を作って歯医者さんに行きましょう。住んでいる自治体によっては高校卒業（満18歳の3月末まで）子ども医療費助成が受けられる地域もあります。早めに予約して3月末までに治療を終えましょう。

11月9日 いい空気の日

♪ 換気の3つのポイント

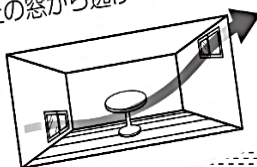
空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



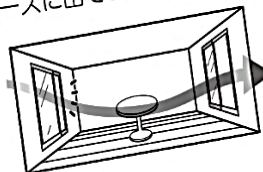
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のかもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



♪ 換気をするとこんな良いこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊