



12月の保健目標「感染症予防、心身の鍛錬」

来週は、テスト週間ですね。風邪や腸炎の症状の人が増えています。しっかり予防しましょう。

インフルエンザは松任高校では感染者は出ていませんが、急に流行することもあるので、熱が出たら必ず病院を受診してから、登校するようにしましょう。

手洗いは感染症予防のために、簡単で一番有効な方法なので、必ずせっけんを使って手を洗うようにしてください。



1



両手のひらを合わせてよくこする

2



手の甲を反対の手でのばすようにこする

3



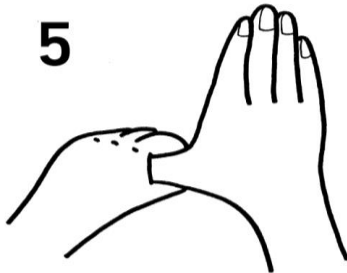
指先とつめの間をていねいにこする

4



指の間を、両手を組み合わせるように洗う

5



親指をもう一方の手でねじるように洗う

6



手首をもう一方の手でねじるように洗う

- 洗うときは石けん(ハンドソープ)を使い、よく泡立ててください。泡を手の全体にまんべんなく行き渡らせることが大事です。



- 洗い終わった後は、きれいなタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取りましょう。服でふいたり、ふかずに乾かしたりしてはいけません!

11月の生徒保健委員会アンケート結果について

11月5日（月）に第4回のアンケートを行いました。（回収率 88.6%）

1 歯みがきはいつしていますか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
① 朝・昼・夕	16%	9%	18%	16%	15%	9%
② 朝・夕	80%	91%	78%	76%	72%	83%
③ 昼・夕	4%	0%	1%	2%	2%	2%
④ 朝のみ	0%	0%	0%	2%	6%	3%
⑤ 夜のみ	0%	0%	3%	4%	4%	3%
⑥ していない	0%	0%	0%	0%	1%	0%

朝・昼・夕の歯みがきが理想ですが、昼にみがけない人は、お茶を飲んだり、水でブクブクうがいをするだけでも効果があるので試してみてください。

3年男子の「歯みがきをしていない人」は、すぐに歯みがきを始めてください！

2（1）歯みがきでは、歯ブラシと歯みがき粉以外に何か使用していますか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
① はい	14%	18%	11%	16%	9%	17%
② いいえ	86%	82%	89%	84%	91%	83%

2（2）（1）で「はい」と答えた人は何を使用していますか？

① フロス 14人 ② 歯間ブラシ 34人 ③ フッ素 15人 ④ 洗口液 28人

虫歯を予防するためには、歯ブラシと歯磨き粉だけでは、不十分と言われています。

歯と歯の間はフロスや歯間ブラシでないと汚れはとれません。フッ素は虫歯予防に効果が高く、洗口液も口臭や歯肉炎予防に有効です。ぜひ、使用してみてください！

3（1）自分で風邪予防のために取り組んでいることはありますか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
① はい	54%	44%	30%	46%	41%	59%
② いいえ	46%	45%	70%	54%	53%	47%

3（2）（1）で「はい」と答えた人は、どんなことに気を付けていますか？

① 生活習慣を整える 25人 ② 栄養バランスのとれた食事 24人 ③ 暖かい服装 84人
④ 手洗い・うがい 133人 ⑤ その他（マスク など） 20人

予防をしている人が多いのは、◎1年男子と3年女子でした。しかし、半分以上の生徒が予防をしていない現状にあるので、これからの季節とても心配です。ぜひ予防してください！

4 今年度、インフルエンザの予防接種を受けた、または受ける予定ですか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
① はい	33%	32%	28%	27%	37%	33%
② いいえ	67%	68%	72%	73%	63%	67%

接種率が低いです。予防接種は、インフルエンザに感染しても発症しにくい（病気の症状が表れない）、重症化を防ぐなどの効果があります。打つことをおすすめします！