



平成29年 1月13日
金沢商業高等学校保健室

「せきエチケット」を心がけて!!

口や鼻を覆わずに咳やくしゃみをしている人はいませんか?咳やくしゃみをする時、飛沫は約1メートル以上飛び散ります。「せきエチケット」は、周りの人にうつさないためのマナーです。

マスクをつけよう



咳やくしゃみが出る時は、マスクをきちんとつけましょう。



マスクを鼻の形に合わせて



あごの下まで広げる



ひもを耳にしっかりとかける

マスクがなく、咳やくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんで手を洗いましょう。

インフルエンザ マメなマナーを!

インフルエンザ予防のために、手洗いと咳エチケットを。「かからない」、かかっても「うつさない」の姿勢がインフルエンザ予防には大切です。

しっかり手洗い



インフルエンザ予防キャラクター アズキちゃん

よてい

きちんとマスク



インフルエンザ予防キャラクター マメゾウくん

マスクがなくても口と鼻をティッシュでカバー



※マスクを持っていない場合は、ティッシュや紙の内服などで口や鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

インフルエンザ予防キャラクター マメゾウくん



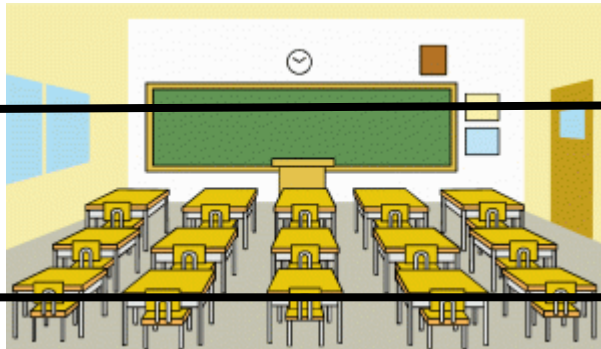
●インフルエンザに関する情報 今冬 インフルエンザ 最新 パーコード読み取り機能付き情報掲載版もしくはスマートフォンでご利用になれます。



水分補給は夏だけじゃない!!

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか?水分補給は、うがい、手洗いと同じように風邪の大事な予防策です。風邪のウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。風邪で発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を!

効果的な換気をしましょう



朝きれいだった教室の空気も、時間とともに汚れ、二酸化炭素濃度も高くなってきます。

二酸化炭素濃度が増えると酸素が少なくなり頭痛や吐き気などの症状が出て、身体の調子や学習能率に影響します。

空気の汚れをなくすためには、換気をして空気を入れ換えることが大切です。そのため廊下側の天窓を常時少し開けておいて下さい。また、1時間毎に3～5分、教室の真ん中を風が通り抜けるように、対角線の位置にある外側と廊下側の窓またはドアを開けて効果的な換気をしましょう。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意

全国的に流行しているノロウイルスによる感染性胃腸炎、石川県における感染性胃腸炎の定点医療機関あたりの報告数は、第52週（12月26日～1月1日）には14.72と、同じ週のインフルエンザの報告数7.65を大きく上回っています。本校でも12月末時点で3名の報告がありました。

感染の原因

- ・患者のノロウイルスが大量に含まれるふん便や吐物から人の手などを介して二次感染
- ・食品取扱者（家庭で調理を行う者なども含む）が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合。
- ・汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合

症状:潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これら症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

<厚生労働省HPより抜粋>

<特徴>

- ・人の腸管内のみで増殖する。
- ・感染力が強く、少量（10～100個）でも発症する。
- ・大きさは細菌の1/30～1/100と非常に小さい。
- ・不活化されにくく、環境中に長期間感染性を維持する。
- ・感染しても症状が出ない（不顕性感染）場合がある。

ノロウイルスは他のウイルスや細菌に比べて小さく手のシワに入り込みやすいという特徴があります。

衛生的手洗いでしっかり洗い流しましょう！
(手の洗い方は各手洗い場に掲示してあります)

新年を迎えて、みなさんの夢は？

縁起がいいと言われる初夢は「一富士・二鷹・三茄子」。でもなぜ？

富士は、高く美しい山。



高い目標や理想を現します。

鷹は、鳥のように大空を舞う。

可能性の広がりや自由な行動を現します。

茄子は、事を「成す」。

いろいろな説があるようですがポジティブな感じがいいですね。



ところであの元テニスプレーヤーの松岡

修造さんの言葉に「夢ってのは寝て見るもん

じゃない。起きて見るもんだ！」という

のありました。2017年。みな

さんの起きて見る夢はなんです

か？

