



保健だより

平成29年12月14日
冬のたより号室
津幡高校保健室

雪がちらつき始めましたね。

寒い日が続いていますね。今年は例年より冬の訪れが早かったように感じます。北陸ならではの荒天に悩まされる毎日です。足元が悪くなると増えるのが転倒事故。雪が降ったり路面が凍結したら、自転車での登校を控え、別の安全な方法を考えましょう。学校の行き帰りなど、十分に注意してくださいね。

冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること	
インフルエンザ	<p>一番多い飛沫感染 感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。</p> <p>ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる【接触感染】や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで【空気感染】することもあります。</p> 	<p>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきがでることも。</p> 	<p>抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。</p> <p>あとは、安静・睡眠・水分補給。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。 空気が乾燥すると、のどが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。 人ごみへの外出はなるべくやめましょう。 <p>アルコール消毒も効果あり</p> 		
ノロウイルス（感染性胃腸炎）	<p>(ほとんど経口感染)</p> <ul style="list-style-type: none"> 感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。 人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。 感染した人が調理したのからうつります。 ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。 <p>ノロウイルスの感染力は、強力！</p> 	<p>おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。</p>  	<p>抗ウイルス薬はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> 脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。 1～2日で自然に治ります。 <p>下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。 感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。  	<ul style="list-style-type: none"> 便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。 床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。 汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。 <p>処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう</p>	

加湿器を使おう

のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50～60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

マスクをしよう

マスクをしていると、自分の息の温かさや湿度で、のどが潤うよ

温かいものをとろう

こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

うがいをしよう

乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをするとのどのウイルスを追い出せるよ


乾燥した空気からのどを守ろう！

マスクのつけ方間違えてない??

マスクをつけているのに鼻が出ている人、あごまで下げている人…。

正しくつけないと予防の効果ダウン!!

鼻からあごまでしっかりおおい毎日交換してね。



冬休みの前に…

今年1年を振り返ろう あなたの健康通信簿

それぞれの項目を
10点満点で自己採点してみよう！

合計 ____/100点

- 1 毎朝同じ時間に起きることができた ____/10点
- 2 3食しっかり食べた ____/10点
- 3 食後の歯みがきを欠かさなかった ____/10点
- 4 毎日、意識して体を動かした ____/10点
- 5 ストレスを上手に発散することができた ____/10点
- 6 テレビやゲームの時間はルールを決め、守った ____/10点
- 7 手洗いは、指の間やつめ、手首までいねいに行った ____/10点
- 8 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた ____/10点
(指摘を受けなかった人は10点)
- 9 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた ____/10点
- 10 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた ____/10点

80点以上の人



みも元気に過ごそう。

素晴らしい！
継続は力なり。
その調子で冬休

79～50点の人



ポイントを分析してみよう。

どこの点数が低
かったかな？
自分のウイーク

49点以下の人



冬休みの間がチャンス！

とにかく今日で
きることからチ
ャレンジしよう。

増えてます！スチームによるやけど

寒い時、皆さんを温めてくれる教室のスチームですが、近づきすぎて、やけどをしてしまう人が増えています。スチームの表面は思った以上に熱くなっているため、一瞬触れただけでも水膨れができてしまいます。あとが残ってしまう場合もあるので、程よく近づいて程よくあたたまってくださいね。



春の検診で視力や歯科などの治療勧告を受け取ってそのままにしている人がまだまだかなりの数います。3年生に関しては、卒業も近いですし、環境が変わるとさらに受診しづらくなる可能性も。高校を卒業するまで医療費助成がある市町もあるので、確認の上今のうちに受診をお勧めします。1・2年生も進級までに体調を整えてベストな状態で春をむかえませんか？

「そろそろ病院に行っておこうよ！」

《12月1日は世界エイズデー》

平成29年度

「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

UPDATE!
エイズのイメージを変えよう

HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。また治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。けれどそうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気と思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、またHIV感染を心配する人たちを検査から遠ざけているとも言われます。

情報をUPDATE（更新）して、AIDSのイメージを現実に近づけましょう。それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。