# 保健だより

福島中央高校 保健室 令和元年12月2日

2019 年も残すところあと少し。今年はどんな 1 年でしたか。 冬の寒さもこれからが本番です。今年の締めの1ヶ月、寒さに 負けないで健康に過ごせるように、体調管理を心がけましょ う。栄養バランスの良い食事をきちんと食べて、うがい・手洗い を忘れずに。ハンカチもちゃんと持ってきてくださいね。



# 寒さ対第、万全ですか?※

## 下着を着よう



汗を吸ってくれて保 温の効果があります

## 上手に重ね着 をしよう



空気の層をたくさん作ると 熱が逃げにくくなります

## 3つの首を 温めよう

Ve

0

交力



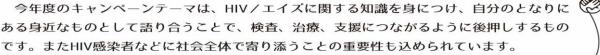
首・手首・足首を 温めると効果大!

## UPDATE!話そう、HIV/エイズのとなりで ♡

→ 検査・治療・支援
→

治療法の進歩によってHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活 が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。 けれどそんな現状を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、 治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

ある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするもの



## ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザ ウイルスの大きさ は0.1 µm。不織布



マスクの目は5µm。これだと通り抜 けちゃう? 実はウイルスを含む咳 やくしゃみの飛沫は水分で5km以上 の大きさに。また表面に電気を帯び るので、大きなマスクの目でも、ウ イルスを捕捉できるのです。

(1µmは1,000分の1mm)

## ウイルスの侵入を防いで予防する

- ●飛沫を吸い込む量を抑えます
- ●ウイルスで汚染された手で鼻や口 を触る機会を減らします
- ●のどの線毛に湿度を与 え、ウイルスを排除する。 力を維持します

インフルエンザは症状がでる1日 前から感染力があります。流行時期 にはマスクを着用しましょう

# FIROLONDEZ ISBUI



知識編

●朝ごはんを食べている

3夜ぐっすり眠っている

b. 時々 c. 食べない) (a.毎日

2 栄養バランスよく3食を食べている

b. 時々 c. 食べてない) (a.毎日 (a.毎日 b. 時々 c. 眠れない)

4 外出から帰ったら石けんで手を洗う

(a.毎回 b. 時々 c. 洗わない)

6 流行時の外出は避けている

(a.いつも b. 時々 c. 避けない)

⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a.いつも b.時々 c.しない)

⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする

(a.いつも b. 時々 c. しない) (a.いつも b. 時々 c. しない)

❸ 流行時の人混みではマスクをする ②体を冷やさないようにしている。

(a.いつも b. 時々 c. してない)

● 毎年予防接種を受けている b. 時々 c. 受けない)





### 合計 ● 石けんと流水の は、インフルエンザ予防の基本です 正解は 1問5点 ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 力が高まります /50点

|を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります

度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません

の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています

6線毛は部屋が すると、動きが鈍くなります

**⑦** インフルエンザが苦手な は、50~60%です

❸ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後 3~7日間は、鼻や口から を出しています

② インフルエンザはせきや から飛沫感染します

U.S.O. &47>0 X1/Y60 3CJ0 65340 300 880 840 55340 (12870:537

合計点は

/100点



インフルエンザウイルスはあなたに近づきたく ないかも。このままいい習慣を続けよう。

## あと少しがんばろう

ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。 できてないことは? 知らなかったことは?

いざと言うときに「かかっちゃった!」なんて ことがあるかも。弱点克服に努めよう!

# 扇るのの

インフルエンザにかかりやすさMAX。インフ ルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。

## 早わかり

## ンフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の 期間は、法律\*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日 (幼児にあっては、3日)を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●

受診した日で はなく、症状 が出始めた日



「発症後5日」を過ぎないとダメ。



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)