

保健だより 11月号



H28. 11
鳴門高校 保健厚生課
掲示用

冬への備え、始めていますか？

吹く風がだいぶ冷たくなってきました。2学期はあれこれ行事が多く、この時期「疲れ気味」の人もいるのではないのでしょうか。そのうえ、寒さに体が慣れていないこの時期はかぜを引いている人もぐっと増えてきたように思います。これから本格的な冬に入ります。かぜをはじめ、インフルエンザなどの感染症に負けないような体作りを心がけましょう。

☆かぜに負けない生活習慣チェック☆

- 毎日、しっかり朝食を食べている
- 睡眠を十分に取っている
- 適度な運動をこころがけている
- 手洗い・うがいの習慣がある
- ハンカチ・タオルの共用をしていない
- 部屋の湿度を60～80%に保っている
- 極端な厚着・薄着をしていない



寒くなったり体が弱っていたりすると、かぜをひきやすくなります。かぜをひく原因のほとんどはウイルスに感染することです。ウイルスを体内に入れないこと、免疫力を高めることを意識してくださいね！



☆薬は「助けてくれる」もの☆

かぜをひいてしまった場合は、安静にしてゆっくり休み、水分や栄養のあるものをしっかり取ることで治ります。なお、症状を軽くするにはかぜ薬を使うことも効果的ですが、かぜ薬はかぜを治すためのものではなく、みなさんの自然治癒力を助けるためのものです。市販のかぜ薬を服用するときは、説明書をよく読み、飲んでいい年齢や用法・用量を必ず守りましょう。

- ※ 他の人に病院で処方された薬を自分で判断して飲まないで下さい。
体質やアレルギーなどで、重い副作用が出る場合があります。
- ※ 自分が服用したり、普段使っている薬がどういった薬なのか知っておきましょう。
「どんな作用がある」
「何という名前か」知っておくことは大切です。



☆咳やくしゃみのエチケット☆

かぜやインフルエンザが流行する時季になると、マスクをする人が多くなってきます。マスクは飛沫感染（咳やくしゃみで飛んだ、唾液や痰を介してうつること）や接触感染の予防に有効ですが、「自分がうつらない」だけでなく「ほかの人に飛沫を飛ばさない」ためのものでもあります。

教室などまわりに人がいる場所で、咳やくしゃみをそのままするのはマナー違反です。まわりの人に嫌な思いをさせないためにもマスクを使ったり、腕で口を覆ったりして「咳エチケット」を守りましょう。

◎マスクは衛生用品です。
必要がある場合は自分で準備して使用しましょう。
「忘れるかも？」と心配な場合は、ロッカーに予備を置いておくのもいいでしょう。
保健室のマスクは、救急処置で必要な場合以外は渡していません。



☆後期保健委員による感染症予防ポスターが完成しました☆

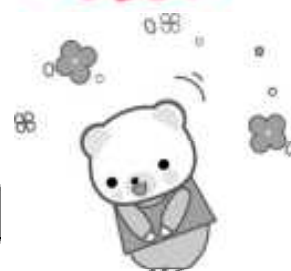
毎年恒例、各HR保健委員会によるポスター作成を行いました。後期のテーマは「感染症予防」です。各HRのカラーが出ており、見るだけでも楽しい仕上がりになっています。学年末まで教室掲示しようと思います。また、教室に備え付けた手指消毒液も活用し、各自で感染症予防に努めましょう。

＜作品の一部を紹介します！＞

🌸 力強い仕上げ308HR 🌸 シンプルなタッチが見やすい201HR 🌸 POPな色使いの106HR



ありがとう
ございました



今年は手洗い・うがい・マスクの着用の励行をテーマにした作品が多かったです。