

# 保健だより 11月号



## 自覚を持った行動を！感染症対策

寒さが徐々に深まり、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症への対策を本格的に始める時季になりました。まずは「うつらない」ための予防が第一ですが、それでもかかった場合は周囲の人に「うつさない」流行を拡げないための行動が求められます。集団生活の場である学校では、より一層気を配る必要があります。

自分の症状をしっかりと把握すること、そしてどう対処すべきか考えて、正しく行動できることが、自身だけでなく家族や友だちなど、大切な人の健康にもつながっていくのです。

### ☆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



### ☆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、重い副作用が出ることがあります。

※ 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。



### ☆「拭き取る」までが手洗いです☆

手を洗った後、確実に水気を拭き取らないと、せっかく汚れを落としても効果が不十分になったり、手荒れの原因になることも…！清潔なハンカチやタオルで手を拭きましょう。

- 着ている服で拭く
- 髪の毛で拭く
- カーテンで拭く
- 拭き取らない

しないでね！



### ☆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」ためのものでもあるのです。

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。(生理用品も同様です！)**



ありがとう  
ございました

### ☆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。
- 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。
- 学年末まで教室掲示しようと思います。

🌸 作品の一部を紹介！ 🌸

