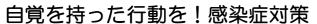
保健だより 11月号)



鳴門高校 保健厚生課 揭示用



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把握すること、そしてどう対処するべきか考えて、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。

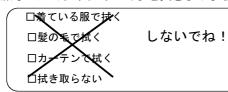
☆かぜに負けない生活習慣チェック☆

- □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



☆「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。





☆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

- ※ 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。



☆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 #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!)。





ありかとう

☆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。

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。

