保健だより 平成30年10月30日 いわき総合高校 保健室

いわき総合高校 保健室



10月も後半になり、肌寒い気候になってきましたね。修学旅行や遠足ではいい思い出ができたでしょう か?これからますます寒くなり、体調を崩す生徒が増えてきます。手洗い・うがいを忘れずに、感染症対策に 努めてくださいね!

インフルエンザに注意!!

(1)予防接種を受けて、手洗い・うがいは十分に☆

今年もインフルエンザの時期がやってきます!いわき市内では、すでにインフルエンザの罹患者が出てきて いる学校もあります。インフルエンザに罹る前に対策をしましょう。

最も効果的な対策はワクチンの予防接種です。医療機関によっては、10月からインフルエンザの予防接種 を開始しているところもあります。ワクチンの効果は、接種後2週間を経過してからでないと現れませんので 注意が必要です。本格的な流行の前に予防接種をすることをおすすめします。予防接種をしていれば、もし罹 患した場合でも症状が軽減されることが多いです。

普段からできる対策は、こまめな手洗い・うがいです。ウイルスを体内に運ばないために、外出先から帰宅 したときや調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。ウイルスは石けんに弱いので、次の正しい方 法で手洗いをしましょう。



~政府広報オンラインより~

(2)予防が肝心! 免疫力を高めよう☆

これからの季節は、気温の低下や空気の乾燥などが原因で、体調を崩しやすくなります。病気の予防には免

疫力を高めることが大切です。免疫力を高めれば、病気になっても早い段階での回復が期待できますよ。では、 免疫力を高める方法を確認しましょう ۗ ??



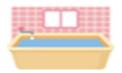


おすすめの食品・・・海藻やキノコ類、味噌・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品、緑黄色野菜など

良質な睡眠



適度な運動



体を温める 入浴やホッカイロなどで体温を上げる

(3)「咳エチケット」 周囲への配慮できていますか?

咳エチケットとは、他者への感染防止のための咳をするときのマナーのことです。

- ①咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないために**マスクを着用する。マスクは鼻からあごまでを覆い、 隙間がないように**つけるのがポイントです!
- ②マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで**口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて 1m** 以上離れて喰やくしゃみをする。
- ③鼻汁や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は**すぐに手洗いを!**
- ④咳をしている人には**マスクの着用をお願いしよう!咳エチケット**を心がけることは、**周囲にウイルスをまき 散らさない効果**があるだけでなく、**周りの人を不快にさせないためのマナー**にもなります。

~厚生労働省HPより~

悩んだり、困ったりしたとき、ちょっと聞いてもらうこと・・・大切です☆

みなさんは、悩んだり困ったりしたとき、誰かに話を聞いてもらっていますか?問題が続くようなときは、他の人の考え方を聞くことで、問題を違った視点で捉えたり、自分では思いつかない解決策が見えてきたりします。本校には毎週金曜日にスクールカウンセラーの先生が来校されています。昼休みや放課後などでも利用することができます。相談したいことがある、話を聞いてほしいなど、気軽に利用してほしいと思います。なお、事前に予約が必要になりますので、利用したい人は保健室に予約を取りにきてください。

11月のスクールカウンセラー来校予定日は2日(金)、9日(金)、21日(水)、30日(金)です。