

保健だより

平成 30 年 10 月 30 日
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👉

バランスの良い食事



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以上離れて咳やくしゃみをする**。
- 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。