

ほけんだより12月

伊豆の国市立藤山中学校 保健室

H29.12.8

NO.13 文責：村井

☆今月の保健目標☆

かぜ・インフルエンザを予防しよう！

最近、発熱やかぜで欠席する人が増えていますが、
昼休みになれば元気に遊ぶ藤中生が外に…。
やっぱり、「元気が1番！」だなと感じま
す。周りの山々も、毒敵な色になっ
てきましたね。(若干、散っていますが…)



インフルエンザウイルスはどうやって体内に入るの…？

早めの予防でインフルエンザから身を守れ！

感染経路① 接触感染 → 予防法：手洗い・うがい



ウイルスがついたドアノブやものなどを触った手で、自分の口や鼻、
目を触ることで感染します。

よ〜く泡立てて、指の間、爪・指先、手首もしっかり！

お茶（特に緑茶）うがいも効果的！（カテキンの殺菌効果）

ぜひ、お茶を持参し、休み時間ごとにうがいをしてみてください。

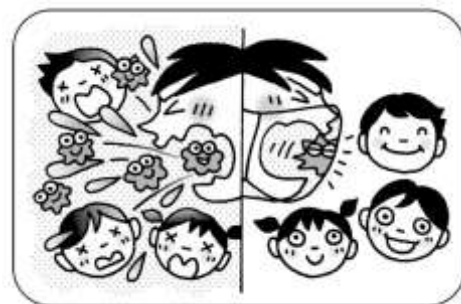
感染経路② 飛沫感染 → 予防法：マスクをする

感染している人のくしゃみや咳で飛び出たウイルスを吸い込むこと
でウイルスが体内に入ります。

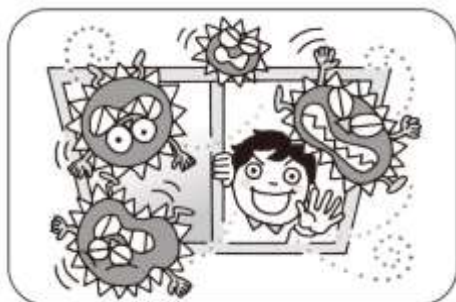
マスクを着けるときは… **鼻・口をきちんと覆う！**

自分にあったサイズを選ぶ！

インフルエンザをうつさない、インフルエンザにうつらないようお互いに注意することが大切です。



感染経路③ 空気感染 → 予防法：常に換気をする



空気中にふわふわと浮かんでいるウイルスを吸い込むことで、感染
します。新鮮な空気を取り入れましょう。

対角線上の窓を開ける！（風は正面の窓へは通らない。）

15cm幅でOK！（温度も変化せず、風の通り道も確保できる。）

閉めきっていると頭痛等の原因にもなります。寒いですが、我慢…。

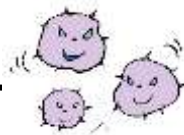
☆正しいマスクのつけ方☆

①マスクを鼻の形に合わせる。



マスクをつける前に、
自分の顔のサイズにあっているかをチェック！

- 鼻・口・あご、すべて覆えますか？
- 大きすぎず、顔にフィットしていますか？



②あごの下まで広げる。



しっかり、鼻からあごまで覆うこと！



③ひもを耳にしっかりとかける。



ひもが長ければ、結んで調節する。
ほほやあご、鼻の横などに隙間がないかを確認！
隙間があったら、そこからウイルスが入ります。



マスクをつける人が多くなってきました。どうせつけるのであれば、正しく着用しましょう。

注意 外したマスクは、責任を持って持ち帰りましょう。
教室のゴミ箱には、感染防止のため絶対に捨てないでください。

♡ 12月1日は、世界エイズデー ♡

キャンペーンテーマは…

UPDATE！エイズのイメージを変えよう。

HIVに感染しても早期の治療開始でエイズの発症を防げるようになっていたり、HIV陽性者から人への感染リスクが低下したりしています。しかし、そのような情報が伝わらず、“死の病”と思っている人もおり、偏見や差別を招いていることも事実です。情報をUPDATE(更新)して、エイズのイメージを現実に近づけましょう。

ホッと息抜きすることも大切ですよ…

不安や悩み事、疲れがたまってしまうと、どうしても体調をくずしたり、頑張りたいのに体が追いつかなかつたり…と身体は正直です。心と体はつながっているので、どちらも大切にしなければならない必要があります。勉強や日々の生活に追われて気持ちに余裕がないと感じたら、少しの時間だけでも温かい飲み物を飲みながら深呼吸したり、ゆっくり休養をとったりしてみてくださいね。

