

ほげんたより 11月

瀬戸北総合高校 保健室
NO. 7
2019年11月1日

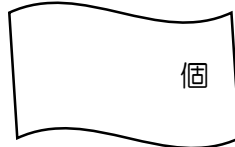
11月になりました。だんだんと寒さが増してきましたね。近頃、体調を崩して保健室に来室する生徒が増えてきました。インフルエンザも発生しています。運動や食事で身体を温め、夜はぐっすり寝て、自分の身体を病原体から守れるように生活してみませんか？

インフルエンザが発生しています！

今年、インフルエンザが早くも流行の兆しをみせています。すでに愛知県内でも学年閉鎖や学級閉鎖になった学校がいくつか報告されています。インフルエンザにならないために一番有効なのはワクチン接種ですが、日頃の行動の見直しからも予防ができます！

インフルエンザにかかりやすいぞ！チェック

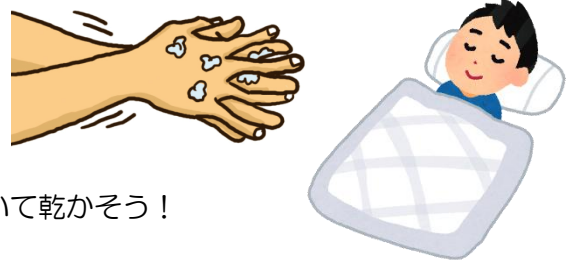
- 予防接種を受けていない
- 周囲にインフルエンザにかかった人がいる
- 多くの人と会う機会が多い
- 最近忙しくて疲れ気味だ
- 睡眠不足が続いている
- 外から帰ってきてても手を洗わない



チェックが多かった人ほどインフルエンザにかかりやすい！！

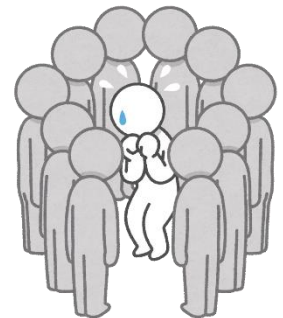
予防方法その①！正しい手洗いをする！！

ウイルスは石けんに弱いので、石けんをつけて洗う。指や爪の間、手の甲、手の平、手首、すべて丁寧に洗って、きれいな水で流し、清潔なハンカチやペーパータオルなどでふいて乾かそう！



予防方法その②！健康管理をする！！

インフルエンザなど、感染症は身体が弱っていると感染しやすい。また、身体が弱っているときに感染すると症状が重くなってしまうこともある。バランスのよい食事と8~10時間のよい睡眠を心がけて免疫力を高めよう！



予防方法その③！人混みを避ける！！

インフルエンザは飛沫感染・接触感染する。人が多いところでは、インフルエンザウイルスが飛び交い、触ったところに実はウイルスがついていた…ということもある。流行しているときは特に、繁華街やショッピングモールなどの人混みは避けよう！



参考：政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

サワイ健康推進課 <https://www.sawai.co.jp/kenko-suishinka/theme/201701.html>