

ほけんだより

～心の元気は 体の元気～

平成28年度 11月号
鳥取県立鳥取工業高等学校 保健室



インフルエンザやノロウイルスなどの感染が流行する時期となりました。しっかりと体調管理、そして予防をしてこの時期を乗り越えましょう。

11月保健目標 インフルエンザの予防に努めよう

<インフルエンザ>

感染形態

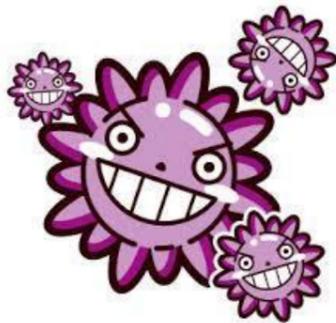
- 接触感染・・・手を介した感染。患者がくしゃみした際に口を手で覆って、その手でドアのノブ等を触わり、そこを他人が触る。など
- 飛沫感染・・・ウイルスを含んだ飛沫物による感染。患者がくしゃみや咳を直接空間に向かってした場合、ウイルスを含んだ大きな粒子が周辺に飛び散る（1～2m）
- 飛沫核感染、空気感染・・・いったん飛び散って器物や着衣などに付着した微細な粒子が乾燥し、空中でただよっているものが吸い込まれて感染するもの

症状

- 初発症状・・・発熱、悪寒、頭痛
- 主症状・・・発熱、筋肉痛、関節痛
- 熱及び熱型・・・38～40度（3～4日間）
- 合併症・・・気管支炎、インフルエンザ肺炎、脳炎、脳症

予防方法

- 外出後の手洗いとうがいの励行
 - ・手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
- ワクチンを接種する
 - ・流行前にワクチン接種を受け、インフルエンザに対する免疫力を体内に備えることは予防方法として有効です。
- 適度な温度、室温を保つ
 - ・ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空气中をただよっています。加湿器などで室内の適度な温度を保ちましょう。
- 栄養と休養を十分とる
 - ・体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- 人ごみを避ける
 - ・病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- マスクを着用する
 - ・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないようにするためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。



※鳥取県HPより

衛生手洗い ※4～9で30秒かかるハズ!

親指・指先には、特に注意して!



手洗い石けんをつけて



泡立てる



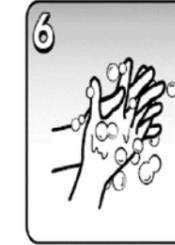
手洗い石けんをつけて



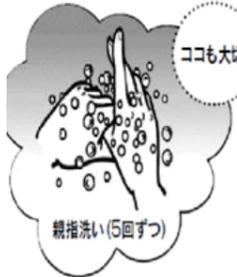
泡立てる



ひらと甲(5回ずつ)



指の間(5回ずつ)



親指洗い(5回ずつ)

ココも大切!



指先(5回ずつ)



つめブラシ(5回ずつ)



手首(5回ずつ)



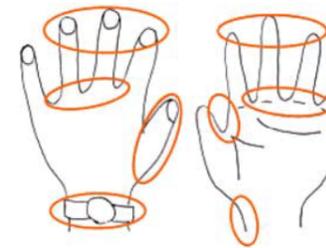
水で十分にすすぎ



ペーパータオルでふく(乾燥機)



蛇口栓にペーパータオルをかぶせて栓を締める



→汚れが残りやすいところです。しっかり洗いましょう。

世界エイズデー（12月1日）

本校では、世界エイズデーの取り組みとして保健委員会を中心として様々なことに取り組む予定です。

<学校祭でのレッドリボン作り>

学校祭で保健委員会が作成しました。

12月1日に全校生徒に配布します。このリボンには、エイズに関して偏見を持たないで、ともに生きるというメッセージがこめられています。



<エイズに関する事前学習>

- 日時：11月30日（水）12：05～12：25
- 場所：鳥取工業高等学校 会議室
- 実施内容：「エイズに関するミニ講座」
街頭キャンペーンのオリエンテーション
講師：東部福祉保健事務所健康支援課医薬・疾病対策担当 角田 智玲氏
- 対象：生徒保健委員及び希望者

☆気軽に会議室に聞きに来てください。

<世界エイズデー街頭キャンペーン啓発活動>

保健委員会がパンフレットや啓発用品を配布します。

日時：平成28年12月1日（木）

場所：鳥取工業高等学校生徒玄関（午前8時～午前8時25分）



※風邪気味の人が増えてきました。各自でマスクを準備しましょう。

