

# 保健便り

平成26年 11月号  
鳥取県立鳥取工業高等学校  
保健室



## 11月の保健目標 インフルエンザ予防に努めよう

### かぜとインフルエンザの感染ルート

#### 飛沫感染

くしゃみや咳をしたときに出るウイルスが混じったしぶきを吸い込むことで感染する。

#### 接触感染

ウイルスの付いたものなどに触った手で、口や鼻を触ることで感染する。

### 予防のポイント

- 換気をする。
- 人ごみは避ける。
- かぜ症状のある場合は **マスクを着用する。**
- 手洗いをする。
- 顔を触らない。(特に粘膜のある口・目・鼻を触らない)

感染ルートが分かれば、  
予防法は…分かりますね。

### 11月8日は いい歯の日

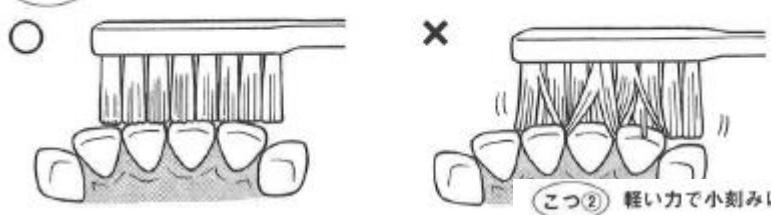


歯科受診率 **目標70%**  
10月31日現在 **受診率18.3%**  
H25年度同じ時期 **受診率25.8%**  
H24年度同じ時期 **受診率10.1%**

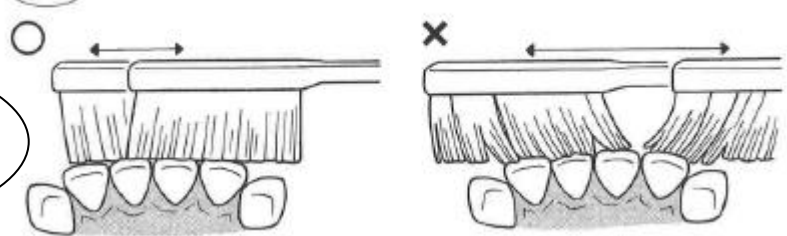
残念ながら昨年度の同時期と比較して、受診率が低下しています。受診対象者には、再度歯科検診結果のお知らせを配布しますので、早急に受診してください。

### 歯の磨き方 基本の「毛先磨き」

こつ① 歯の表面に毛先をまっすぐ軽く当てる



こつ② 軽い力で小刻みに動かす



歯ブラシを軽く持ち、小刻みに動かし、1本ずつ丁寧に磨きましょう。

**食べたら→みがく**  
習慣化しましょう。学校に歯磨きセットを持参し、昼食後みがくことをお勧めします。

レッドリボンは、エイズに対する理解と支援のシンボルです。リボンをつけることでエイズに対する差別や偏見をなくそうという気持ちを表します。

「12月1日世界エイズデー」に関連し、本校では、保健委員による啓発活動を予定しています。

それに先立ち、10月18日（土）に開催された学校祭の保健委員会展示コーナーで、保健委員を中心に来場者の方にもお手伝いいただき、レッドリボンを作成しました。その数、なんと515個！！昨年度の368個をはるかに上回る数のレッドリボンが完成しました。協力いただいたみなさんありがとうございました。

このリボンは、12月1日に行う街頭キャンペーンの啓発パンフレットとともに配布します。



HIV（エイズウイルス）の感染経路は、次の3つです。

○性感染 ○血液感染 ○母子感染  
エイズ感染、エイズについて正しく理解し、予防に努めましょう。

### 3年生性教育LHR

「命の大切さ伝え隊」の助産師さんを講師にお招きして実施しました。



妊婦体験中

生徒の感想文から・・・

- ・自分の将来の事を考える機会となりました。
- ・正しい性行動を取り、誰も悲しんだり、傷つけたりしないようにしたい。
- ・命はデリケートで細胞1つ違えば全く異なる個体になる。だからこそ自分を生んでくれたことに感謝したい。
- ・未来の事、自分の事、相手の今後の事も考えたうえでしっかり向き合い、お互いが良い関係で過ごせるようにしたい。

#### 主な内容

分娩、陣痛など赤ちゃんが生まれるプロセス

- ・一番がんばったのは自分
- ・みんなに幸せと喜びを与えてくれた
- ・待ち望まれて生まれてきた命

赤ちゃんを育てるために必要なこと

- ・協力 ・お金 ・忍耐 ・愛情 ・時間

妊婦や胎児に害をあたえること

- ・薬 ・アルコール ・タバコ ・農薬
- ・ダイオキシン ・ダイエット ・ストレス
- ・覚せい剤

妊娠週数の数え方、人工妊娠中絶について

自分の命も相手の命も大切に

生きているだけで100点満点