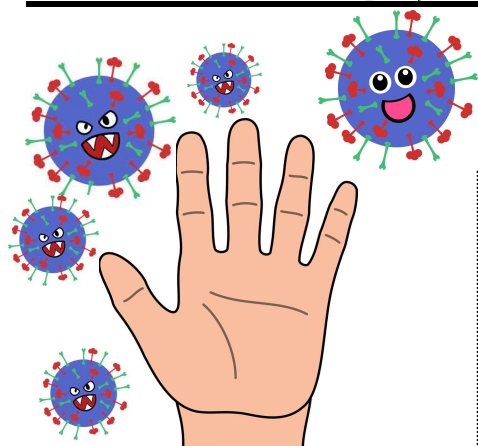


インフルエンザ対策・ノロウイルス対策

感染予防の基本は 《手洗い》 です

感染症予防の決め手は 《手洗い》です。

手洗いは非常に大切で **手洗いに勝る予防はありません**



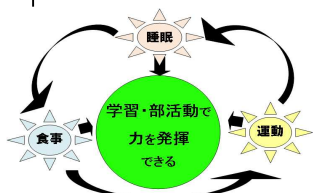
インフルエンザ 感染症の予防対策

- (1) 咳エチケット……マスクを持ってない時は、ティッシュや袖口で口鼻を押さえ、他人から顔をそむけて1m以上離れる。
- (2) マスク着用……鼻を隠す。(鼻を隠すのがマスクの正しい装着法)
- (3) 手洗い励行……流水や石鹸で十分に手洗いする。
- (4) たっぷり睡眠をとり、バランスのとれた食事摂取で免疫力を高める。
- (5) 予防ワクチンの接種を行う……積極的に予防接種を受ける。
- (6) タオルの共用や、ペットボトルの回し飲みは絶対にしてはいけない。

ノロウイルス 感染症の予防対策

- (1) 手洗い……手洗いは最も重要で有効な防御策。トイレの後、食事の前、おむつ交換の後、そして嘔吐物や下痢便の処理の後等では、流水・石鹸による厳重な手洗いが必要。
- (2) 嘔吐物・下痢便の処理……ノロウイルス感染症の場合、その嘔吐物や下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれている。また、ノロウイルスは塩素系消毒剤(ハイター等)を用いた 1000ppm消毒液でなければ消毒できない。汚れた衣類は、マスクをした上でまず水洗いし、更に塩素系消毒剤(ハイター等)1000ppmで消毒する。
※【注意】いきなり洗濯機で洗うと、洗濯機がノロウイルスで汚染され、他の衣類にもウイルスが付着してしまう。洗面所やトイレなど、水洗いした場所も塩素系消毒剤で消毒しておくこと。

500ml のペットボトルを用意。ペットボトルのふた2杯分(約 10ml)の塩素系漂白剤を入れ、水を満たせば 1000ppmの消毒液ができます。



保健室経営の目標

《生活リズム(睡眠・食事・運動)の確立》

有名なアスリート達は、規則正しい生活リズムを一番に考え、日頃から「食事」「睡眠」を充実させた規則正しい生活を送っていると聞きました。鳥商生は夢や希望を持っています。保健部としては一人ひとりが持っている学力や部活力を精一杯発揮してほしいと願っています。高校生になった今だからこそ、規則正しい生活リズムを今一度再認識していただき、一生涯健康生活を送ってほしいと願っています。生活リズムの大切さを再認識していただけるよう、色々な取り組みをしているところですが、保護者の皆様のお子様への声掛けをお願いします。

平成30年度 「性に関する指導」講演会を実施しました（報告）

1学年（9月13日実施） 性についての理解を深め、望ましい男女交際について考える ～デートDV予防学習～

講師：鳥取県DV予防啓発支援員（各教室で講演）

生徒の感想

- 「こんな付き合い方おかしい」、と思ったことがあるけど、それが「デートDV」だと知らなかった。いい関係を築くために暴力は絶対にいけないと思った。
- 男女の付き合い方は難しいけど、お互い干渉し過ぎないほうが良いと思った。適切な距離を保って、お付き合いするのがいい関係だということが分かった。自分らしさを大切にしたい。
- ちゃんと話し合ったり、嫌なことは嫌と言えたり、自分の気持ちを素直に相手に伝えることも大切だと分かった。
- 悩んだ時は友達や親に相談することが大切なんだと思った。誰かから相談された時はしっかり聞いてあげたい。
- どんな関係でも暴力はいけない。感情に任せた行動をしないようにしたい。他

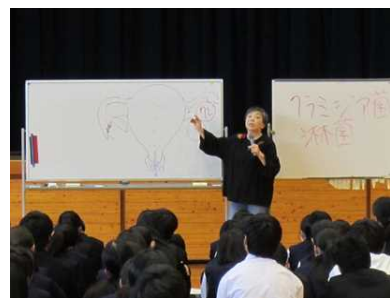


2学年（10月25日実施） 性感染症を含む命と体について知識を深め、よりよい男女関係について考える

講師：ミオ・ファティリティ・クリニック 看護師・思春期相談員 葉山美紀子 氏

生徒の感想

- 「夢をつかむために人は手を広げて生まれてくる」という先生の言葉が心に響いた。世の中に楽な仕事はないけど、誰かに幸せを与えられる人になりたいと思った。
- 今まで聞いた性に関する指導の中で、今日の講演が一番わかりやすかったし、性の勉強は、これから生きていくうえですごく大切な勉強だと思った。
- 一般の方がためらう言葉でも包み隠すことなく言ってもらえたので、先生が何を伝えたいかがよく伝わってきて、とても分かりやすい講演だった。今まで自分が持っていた「性に関する知識」がどれだけ不十分だったかよく分かった。今回の講演を聞いて本当に良かった。たった1つの過ちで人生を壊したくはない。
- 望まない妊娠をしないためには、今妊娠したら困るなら、高校生は性行為をするべきではないと思う。自分の未来をシュミレーションして、自分を守る未来を考えたい。「今はしない」と自分の意思をちゃんと伝えることはすごく大切。他



3学年（10月11日実施） 社会人になるにあたり、男女の人間関係について責任ある行動選択ができるようにする

講師：鳥取県警察本部生活安全部少年課少年警察補導員 松本英子 氏

生徒の感想

- 「防犯の7つ」とは、①遅い時間の帰宅は複数で行動する ②スマホをつつきながら歩かない ③家のドアの鍵を閉める ④むやみに飲酒をしない ⑤イヤホンで音楽を聞きながら帰らない ⑥自転車を降りる時は相手と自分の間に自転車を挟む ⑦エレベーターの中で立つ位置は非常ボタンを押せる位置に立つ
- 性犯罪は身近な危険であり、誰にでも起こりえることだと思う。他人事だと思わず自分に置き換え考えることが大切だと感じた。
- 性犯罪の具体的な例や実際にあったことを交え、それぞれの対処法を分かりやすく説明していただき、とても分かりやすかった。もし自分が似たような立場に陥ってしまったら、今回の話を思い出して対処したい。他

