

# 保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <11月号>

**保健目標** インフルエンザ予防に努めよう

10月の保健室来室人数（ ）内の数字は昨年度同期の人数

| 外科（けが） | 内科（病気）  | 健康相談  | その他  |
|--------|---------|-------|------|
| 42（54） | 100（65） | 20（6） | 5（5） |

昨年度と比較し、外科的要因による来室が減少し、内科的要因による来室は増加しています。これからも一人ひとりがけが予防に努め、安全な学校生活を送ってください。かぜ、インフルエンザが流行しやすい季節となりました。気をつけましょう。

## デートDV予防LHR（2年生）2017.10.18実施

講師：福祉相談センター 支援員の皆様



### いい関係の要素

- ❖ **暴力のない関係**  
お互いの心と体を大切にする
- ❖ **自分を大切にする**  
いやなことには「NO」と言える  
自分のことは自分で決められる
- ❖ **相手も大切にする**  
相手の「NO」を受け入れる  
違う考え方・価値観を認める  
別れはつくっても、受け止める

プレゼン内容  
から抜粋

**カノジョらしさ** **自分らしさを**  
**カレシらしさ** **よりも…大切に**

女らしさのイメージ

男らしさのイメージ

しゃべるのが好き 頼りない  
家事が出来る 身だしなみ  
守りがある 清楚  
感情的 可愛い  
料理ができる

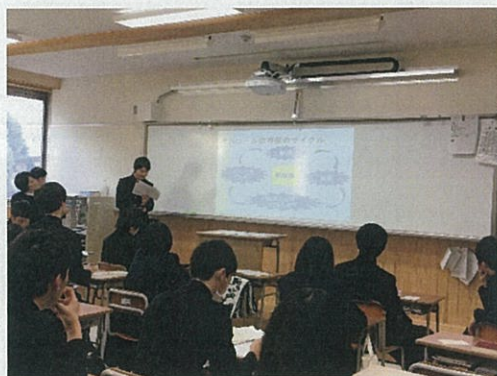
容姿 行動力 強い  
スポーツマン 経済力  
守ってくれる 色が濃い  
リーダーシップ 包容力  
筋肉 やるときはやる

カノジョらしさ

カレシらしさ

## 環境保健LHR 2017.11.8実施

1, 2年生は「みんなで話し合おうスマホの使い方」3年生は「飲酒について」各クラスで保健委員がプレゼンし、グループワークやロールプレーをしました。



### グループワーク内容

**1年生** 1日に2時間以上スマホを使っている人が9割、夜10時以降にスマホを使っている人が9割、自宅学習時間が減っている。

**2年生** 1日に2時間以上スマホを使っている人が7割、夜10時以降にスマホを使っている人が8割、自宅学習時間が減っている。

⇒それぞれ、どのような取組が考えられるか話し合。

## 保健委員コーナー

保健委員が書いた記事を掲載します！**今月は、3-1、3-2、3-3、3-4の後期保健委員が書きました。**テーマは「**かぜの予防**」です。保健委員のアドバイスを生かして、体調管理をしてください。

## 手洗いについて

手洗いはすでに先進国・後進国、小児・成人・老年など様々な分野の感染症の予防に有効であることが証明されています。また、手洗いをすることで手について病原菌を取り除くことで、手を媒介とする接触感染が原因となる感染性胃腸炎のような病気の予防に有効なだけでなく、インフルエンザの様な飛沫感染を感染経路とする感染症においても有効性があります。これらのことから、風邪や感染症予防のためには、どのような病気であれ、どのような年齢であっても、関わる方全員で手洗いに取り組むのが有効です。

## 手洗いのタイミング

手洗いは全ての感染予防の基本になります。以下のタイミングで手洗いしましょう。

- ・帰宅時・人ごみから出たあと・咳やくしゃみを手で押さえたあと
- ・食事の前・食品を取り扱うとき・トイレのあと

手洗いの目的は「外から病原菌を持ちこまない」「病原菌を広げない」「病原菌を人にうつさない」「病原菌を体に入れない」ことです。

## うがいについて

- ・うがいは、口の中や喉をきれいにし、喉の粘膜に付いた菌を洗い流す・口や喉の乾燥を防ぐ、という目的があります。

### ・~~口うがい~~ → 喉うがい

まず最初に、「口うがい」を行きましょう。水と口にふくみ、うちゃうかうがい（ぶくぶくうがい）をして、口の中にある細菌や汚れを取り除きます。その後、「喉うがい」を行います。水を口にふくみ、「あ〜」と声を出しながら、喉の奥が震えるようにうがいしてください。少なくとも3回以上は行ってください。

### ・うがいをするタイミング

- ・外から帰宅したとき・人ごみの中に入った後
- ・風邪やインフルエンザが流行しているとき
- ・雨が降らず、空気が乾燥しているとき
- ・室内の冷房、暖房が強く、空気が乾燥しているとき など。

冬になると、インフルエンザや感染症などが流行します。うがいを大切にしてインフルエンザや感染症予防に努めましょう。



## ★流水のみ★

手の表面について菌も物理的に汚れとともに落とす効果があるので、石けんがない場合でも流水による手洗いをすることは意義があります。ただし、流水で濡らすだけの様子は手洗い方法では逆に菌を増やしてしまふことにはいかねないため、しっかりと30秒以上を洗い、清潔なタオルで拭き乾燥させることが大切。

## ★石けん使用★

石けんによる手洗いでは、石けんの表面活性作用により皮脂周辺にある汚れを浮かせ取り除くことが出来ます。菌と一緒に表面に浮かび出るので、流水で十分に洗い流し、その後清潔なタオルで拭き取り乾燥させることが大切です。理想は、石けんを10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回くり返すことです。



## インフルエンザの感染経路3つ

を知って  
予防しよう

### 飛沫感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む

#### 予防法

マスクをする



### 接触感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる

#### 予防法

手をしっかり洗う



### 空気感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む

#### 予防法

換気をする

