



保健だより

大分県立日田高等学校

保健部

平成 29 年 12 月 22 日



インフルエンザ流行期が迫っています



今年もインフルエンザ流行の季節がやってきました。大分県内でもインフルエンザによる学級閉鎖がちらほらと出ています。例年、流行のピークは1月頃からと言われていますので、冬休み中もしっかり予防をしてください。年が明けたら日田高で大流行とならないように・・・。

再確認！

インフルエンザの主な感染経路は〇〇感染と〇〇感染！

その1. 飛沫感染

患者のくしゃみ、咳を浴び、そのウイルスの入った水滴（飛沫）を吸い込むことによって感染する。

その2. 接触感染

握手や抱きつくなどの直接接触とドアノブ、階段の手すり、エレベーターのボタンなどを介した間接触。接触によって体にウイルスがついただけでは感染は起こらない。ウイルスのついた手で鼻やのどを触ると粘膜にウイルスが付く、あるいは飲みこまれて腸の粘膜に付着する。その後体の中でウイルスが増殖し、初めて感染が成立する。

こっそり友達を観察してみよう。
無意識に口や鼻、眼を触っていると思います。
けっこう頻繁に・・・

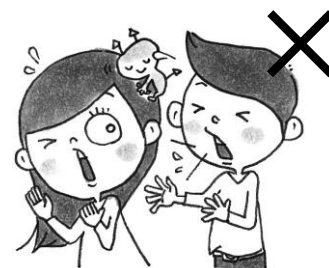


対策は 〇エチケットとこまめな〇〇〇！

対策1. 咳エチケット

飛沫を浴びせない・浴びないことが大切。

- ① 咳やくしゃみをする場合は、ハンカチ・タオル・ティッシュ等で口を覆い、周囲の人に飛沫を浴びせないようにする。
- ② ハンカチ等がないときは、手のひらではなく、肘の内側で口を覆う。
(手に咳やくしゃみによる飛沫が大量に付着したときは、
すぐに石けん・流水で手を洗う→接触感染の予防)
- ③ 咳やくしゃみが出るときは、最初からマスクをしておく。



対策2. こまめな **手洗い**

石けんを使って、念入りに洗いましょう。マイハンカチを忘れずに！タオルの共有はしてはいけません。

忘れないで！
手洗いの“ウイークポイント”

親指・手首



反対の手で握るように持ち、ねじる



指と爪の間

反対の手のひらに爪を立て、こする




指と指の間

両手の指を組み合わせさせて動かす



このように、それぞれ洗い方に特徴があり、ひと手間かかることも不十分になりがちなことの一因なのかもしれません。しっかり覚えて、実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。

その他にも・・・ うがい・教室の換気・バランスのよい食事・十分な睡眠を心がけ、流行期に備えましょう。



歯科治療券
再配布します

7月にも成績と一緒に同封し、結果を送りましたが、まだ治療に行っていない人が多いようです。治療が必要な人で、治療済みの報告のない人に治療券を再配布しています。早く治療すれば、時間も費用も少なくて済みます。治療が終わった人は、治療券（報告書）を保健室か担任の先生に提出してください。報告、待っています!!!

受験生のみなさん もうひとふんばり!

睡眠時間は ☆
しっかりと確保して! ☆

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



夜型から→朝型へ ☺

遅くても本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に動き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?



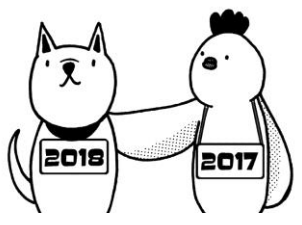
あせり・緊張・ストレスに
負けないで!! ✖✖

不調のときは
あせらず休養を ☺

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。



2017年も残すところ、あと1週間となりました。
みなさんにとって今年はどうな1年だったでしょうか…?
よくなかったことを思い出して反省するのも大切ですが、
よかったことをたくさん思い出して、来年の活力にしましょう!
新年また元気に会えるのを楽しみにしています(*∇*)



よいお年を!