



ほけんだより

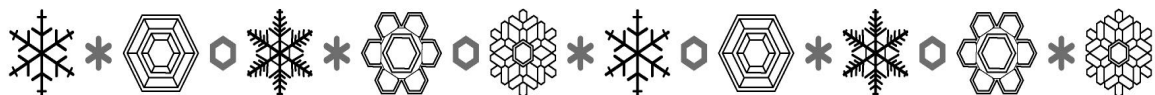


昨年はどんな年だったでしょうか？ 今年は何事も昨年より良い年にできるといいですね。チャレンジする気持ちを忘れず頑張ってください。

まだまだ寒い時期が続きますが、みなさん寒さ対策は万全ですか？ 今年は何となく暖かい日が多く、風邪などのウイルスが猛威をふるっていないのです。ですが、本格的に寒くなってくると、ウイルスはすぐそばまでやってきますので注意は怠らぬようにいきましょう！！

最近ではインフルエンザなどの流行状況は、ニュースのトピックスやパソコンサイトのトップ画面でも最新情報を発信しています。日頃からチェックすることをオススメします！
インフルエンザワクチンを打っておくことも大事な予防方法のひとつですよ！

今後は保健室前掲示板でも、風邪の流行状況や感染症の情報などを伝えていきます。毎日コメントを添えて更新していきますので、職員室前に立ち寄った時などに確認してくださいね。



手洗い方法見直しチェック

手洗いチェッカーの使用！ 保健室前を通るとき、職員室前に来たときなど、時間のあるときに使用してみてください。

- ①手洗いチェッカーの薬液を手につけ、すりこませます。その後いつも手を洗っている要領で、ハンドソープをつけて手を洗ってください。
- ②黒い箱を用意しているのので、そこに手を入れてブラックライトを当てましょう！！
- ③手の洗い方が甘い部分はどこでしょうか？ 確認してみてください。

右の絵で赤っぽい色になっているのが洗い残しが多くなりやすいところです。参考にしてみてください。

あなたの手洗いはどこが足りていないでしょうか？
(左の手が手の甲側、右の手が手のひら側となっています。)

参考サイト 「徹底！手洗いうぽ」

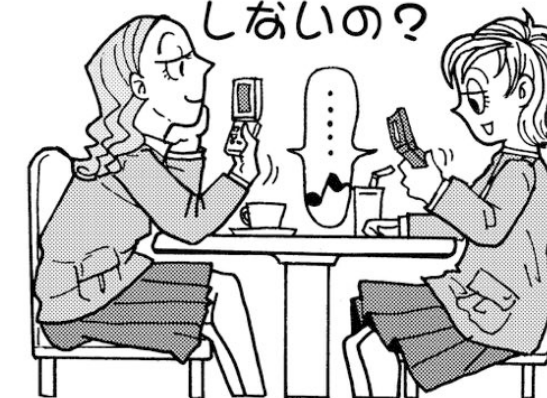
URL<http://tearai-lab.com/about/> H28.1.12 閲覧



携帯、ipad 片手におしゃべり大丈夫？

携帯、ipad、などの使い方によっては、目の前にいる相手との会話が上の空、または会話ができていないということはありませんか？ 会話を楽しむツールとして使用していただけるように普段の使い方をこの機会に見つめ直していきましょう！

一緒にいても話はしないの？



流行の前にインフルエンザクイズ！！目指せインフルエンザ ZERO

ちょっとしたクイズでインフルエンザへの知識を蓄えていこう！

1 問目

インフルエンザにかかってしまったら何日登校できないでしょう??

- ①発症後 1 日を過ぎ、かつ解熱後 1 日経過後
- ②発症後 3 日を過ぎ、かつ解熱後 2 日を経過後
- ③発症後 5 日を過ぎ、かつ解熱後 2 日を経過後

(保健室前にて詳しく解説したものを掲示します。)

2 問目

インフルエンザに特徴的な症状でないものはどれでしょう??

- ①38 度以上の高熱
- ②強いだるさ
- ③鼻水
- ④関節痛、筋肉痛

3 問目

アルコール消毒が効くのはどちらのウイルスでしょうか?

- ①インフルエンザウイルス
- ②ノロウイルス



答えは保健室前掲示板でチェック！

自分の平熱はどのくらいですか??

この時期は保健室に体温を測りにくる人も増えてくるのではないかと思います。自分の平熱はしっかり確認しておきましょう！もともと低体温という人もいます。もともととはいえ、低体温になるのは原因があります。

①食事

ビタミン・ミネラル類の不足

水分の多い夏野菜(なす、きゅうり、トマトなど)、冷たい食べ物や果物は避けましょう。

②運動不足

運動をしないでいると、体の熱の産生(細胞で物質が合成されること)が少なくなってしまいます。

③低体温になる生活習慣

入浴はシャワーだけですませず、ゆっくり入浴するなどして体温を上げる努力をしましょう。

体温が上がればこんな効果が！

○免疫力アップ(風邪など病気にかかりにくくなります。)

○太りにくい体がつくれます。

○ニキビができにくく、肌の状態を良い状態で維持します。