

保健通信

令和元年 11月 27日
益田翔陽高等学校 保健室



11月7日は立冬、22日は小雪と秋から冬へと季節が移り変わる時期になりました。朝晩の気温差も大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

徐々に風邪、インフルエンザも増えてくる時期です。今年のインフルエンザは、例年よりも早く流行のピークが来る傾向にあるようなので、早めの対策を心がけましょう。

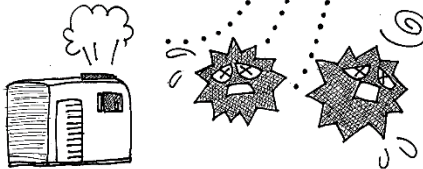
インフルエンザに負けないために

ウイルスを
減らす

温度、湿度に気をつけよう

インフルエンザの菌は乾燥した環境を好みます。冬場はエアコン等で乾燥しがちです。加湿器などを活用し、適度な湿度を保ちましょう。

また、閉めきった室内ではウイルスが蔓延してしまいます。こまめに換気し、室内のウイルスを追い出しましょう。



ウイルスを
入れない

手洗いでシャットアウト!

ウイルスのついた物を触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。食事の前や外出後はしっかり手洗いをしましょう。



マスクでシャットアウト!

感染で一番多いのは、くしゃみ、咳で飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人はもちろん、かかっていない人も口や鼻から入る菌をガードできます。

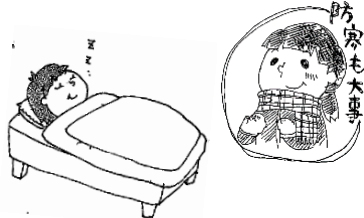


ウイルスと
戦う

インフルエンザの重症化を予防してくれる予防接種は、接種して最も効果を発揮するまでにおよそ1ヶ月はかかります。まだの人は早めの予防接種を。

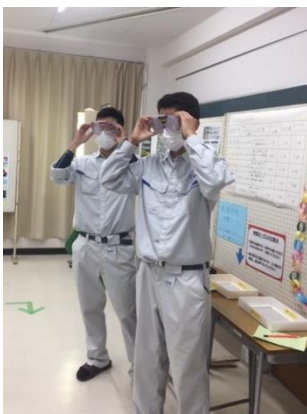
体内に入ったウイルスに勝つためには免疫力が大事です。

十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、ストレスの軽減など、免疫力を高める生活を心がけましょう。



翔陽祭お疲れ様でした!

今年度、保健委員会では「人体を知ろう」をテーマに展示を行いました。たくさんの方にご来場いただきありがとうございました。腸の長さや脳の重さなど、普段気にしていないけれどよく考えると不思議で面白い体のしくみを知ることで、自身の体や健康について考える機会になっていたら良いと思います。



小さな♡幸せ
探してみよう♡

♡心が疲れているときは、イヤなことはばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず...。小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみね。

～12月スクールカウンセラー来校日～

日時 : 12月10日(火)
13:30～17:30
相談希望は保健室まで