

# 保健だより1月号



2014年1月9日発行  
松山聖陵高等学校 保健課

## あけましておめでとうございます



初詣、初夢、初売、書初め…年の初めは「初」づくしで、いつもと同じことをしても新鮮な気持ちになりますね。1年間の目標を立てるのにもよい時期です。あなたは、今年をどんな1年にしたいですか？ 笑顔と元気いっぱいの1年でありますように☆



## 相談は顔の見える相手に



悩みごとや、心配なことがあるとき、あなたはどうしますか？ 自分を知られず相談できるからと、インターネットの掲示板や投稿相談コーナーを利用する人も多いようですが、そこには危険な落とし穴もあります。

それは、相手がどんな人か分からないということ。親身に相談に乗れるように見せかけて個人情報を聞き出し、事件や犯罪につながるケースもあります。

心の中を打ち明けるのは、身分や立場のはっきりした「顔の見える」相手にしましょう。



## 室内外の温度差に注意



外は冷たい風が吹いているのに、一歩、建物や電車の中に入ると、暖房がしっかり効いている…。暖かい室内で汗ばんだまま外に出ると、急に体が冷えて、実際の気温よりも寒く感じることもあります。

…温度差対策で、風邪を撃退…



★ 肌着を着る

汗を吸い取りやすく、乾きやすい素材の肌着を着ることで、汗による冷えを防ぎます。



★ 室内外で衣服にも差を

上着やマフラー、手袋などを組み合わせて、温度差に対応しましょう。

## インフルエンザを予防する！



インフルエンザって、どうやってうつるの？



せきやくしゃみをしたときに、口から飛び出すしぶきに混じったウイルスが、からだに入ることによってうつるよ！ これを飛沫感染というんだよ。せきやくしゃみのしぶきは、1~2メートルくらい飛ぶんだ。



最近、よく聞くんだけど、「せきエチケット」ってなに？



せきやくしゃみをするときに気をつけたいポイントのことだよ。

### ●せきエチケット

- ①せきやくしゃみを、ほかの人にに向けてしない。
- ②せきが出るときは、できるだけマスクをする。
- ③手のひらで、せきやくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗う（ウイルスのついた手で物などにさわらない）。



先生が、いつも「手を洗ってね」って言うんだけど、なんで洗わないといけないのか、よく分からないんだ…なんで？



もし、だれかがインフルエンザウイルスのついた手で、物などをさわったあと、きみが同じ場所をさわって手で鼻や口をさわると、ウイルスがからだの中に入ってしまい、インフルエンザにかかってしまうことがあるんだ！ これを接触感染というんだよ。

石けんで手を洗うと、手についたインフルエンザウイルスを取ることができるから、インフルエンザ対策になるんだ。



このごろ、家では、いつも加湿器がついているんだよね。インフルエンザ対策によって聞いたんだけど、本当？



私たちのからだは、空気が乾燥すると、のどの粘膜なども乾燥してしまうの。

のどの粘膜は、からだの中にウイルスが入るのを防ぐ役割があるけれど、乾燥するとその働きが悪くなってしまって、インフルエンザにかかりやすくなってしまふんだ。だから、インフルエンザ対策に加湿は大切なんだよ。

のどを乾燥から守り、インフルエンザを予防しよう。

## インフルエンザの出席停止期間



インフルエンザの出席停止期間は、法律（学校保健安全法）で下記のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。

早く熱が下がって、元気になったように見えても、他の人に感染させる危険性があるので、自己判断での登校はできません。

(参照：日本学校保健研修社「健」2014-1月号)