

保健だより1月号



2015年1月14日発行
松山聖陵高等学校 保健課

あけましておめでとう！ 2015

みなさんは新しい年をどんな気持ちで迎えましたか？

- 「〇〇にチャレンジ」
- 「〇〇をやりとげる」
- 「〇〇をやめる」
- 「〇〇な人になりたい」



新しい年の始まりにそんな目標や計画を立ててみてはどうでしょう。

“大きな夢”“大きな目標”を立てるのもいい！それが少し遠く感じたなら、夢に向かうための“小さな目標”を立てるのもいいですね。

小さな成功を重ねて自信をつけていくうちに、いつのまにか大きな夢や目標に近づいているかもしれません！

風邪かな？それともインフルエンザ？

受診するのを迷ったことはありませんか？たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

- それでも一応の目安として
 - こんな時はインフルエンザかも
 - 咳がでてのどが痛い
 - 熱が上がってきた(38℃以上)
 - 全身がだるい
 - まわりでインフルエンザが流行している
- こんな症状があれば受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がるので、それまでに受診してください。



寝つきをよくして上手に睡眠をとろう！



寝つきが悪くなるのでやめよう！



風邪のお話いろいろ

うがいの話

口の中には食べかすやばい菌、ほこりがあるからうがいをしてね

- ①ぶくぶくうがいよけいなものをはき出す
- ②上を向いてガラガラうがい声をだすといいよ
- ③ガラガラうがいをくり返す



換気の話

換気はどうして必要なの？

教室を閉めきったままでいると、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気は外の新鮮な空気と入れかえよう。

1～2時間に5分間、対角にある窓を開けて、空気のとおりをよくしよう。



手洗いの話

手は正しい方法で洗いましょう

- ①両手のひらをよくこする
- ②手の甲をこすり洗い
- ③指先をひらにこすりつける
- ④爪の間も洗う
- ⑤手首も忘れずに
- ⑥親指と手のひらをねじり洗い
- ⑦指と指の間をよく洗う



温度と湿度の話

ウイルスの活動をおさえるために

湿度が50%より低いとウイルスが活発になります。ただ、湿度が高くても室温が低いとやっぱりウイルスは生きています。

部屋の中はいつも湿度は 50～60% 温度は 20℃くらいにしよう。

