

保健だより 11月

H28. 11. 1
徳島県立川島高等学校

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・何事にも打ち込みやすい気候ですが、この時季ちょっとしたことで落ち込む・・・という人いませんか？夏に比べて日照時間が短くなるこの季節は『セロトニン』という物質が不足しがちになります。なんとなく落ち込む、イライラする、疲れてやる気が出ない、という人は日光を浴びて体内時計を整え、『セロトニン』を増やすようにしてみてください。



いまこそみんなで！

感染症対策本格化！

寒さが徐々に深まり、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎など、感染症対策を本格的に始める季節です。まずは『うつらない』ための予防が第一ですが、それでも罹ってしまったときは周囲の人に『うつさない』、流行を広げないための行動が求められます。

今年、「あるコンサートに訪れていた人が『はしか』に罹っていたことがわかり集団感染のおそれがある」というニュースがありました。学校も集団生活の場です。自覚症状がない場合もありますが、自分である程度わかっているなら『補講がいやだから』『部活がしたいから』といった自分勝手な判断で登校するのは控えてください。

特に6年生は大事な入試を控えた時期です。それぞれが自覚を持った行動をしましょう。

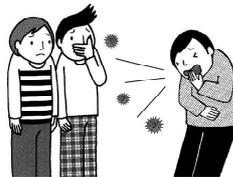
自覚を持った行動を！！

自分でできる感染症対策



マナーです、「せきエチケット」を心がけて

「せきエチケット」って？



口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか？ なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

こんなことに気をつけよう



●**症状があるときは、マスクをつける**
せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ひたたりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。



●**腕で口や鼻を覆う**
せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。

感染性胃腸炎になった時、自分にできること

同じ空間で生活する人に感染させないために、病気でつらい期間ですが、みんなで使う場所では気をつけることがいくつかあります。

トイレはフタを開けて流す
フタが開いたまま水を流すと、細かい水しぶきと一緒にウイルスも飛び散ります。

タオル・スリッパは共用しない
手を洗った後はペーパータオルなどの使い捨てできるもので拭くのが望ましいです。感染した人がはくトイレ用のスリッパも用意しましょう。

せきやくしゃみが出なくてもマスクをする
ウイルスは乾燥しても生きていることがあるので、口元はしっかりマスクで覆いましょう。

お風呂は一番最後に

入浴はしなくても構いませんが、体を流してさっぱりしたい時などは家族全員が入った後にシャワーを浴びましょう。湯船につかりたい場合はお家の方に相談し、入浴後に風呂のお湯は換えてもらいましょう。



各教室・掃除分担場所の手洗い石けん、手指消毒は清潔に使用できていますか？

今年、泡で出るタイプの手洗い石けんを廊下の手洗いに設置しました。これからは水も冷たくなり、手洗いがいよになる季節ですが、感染症予防に手洗いはかなり有効です。清掃担当の人は無くなったら保健室に補充に来てください。また、せっかくきれいに手洗いしても、服や髪でごまかしながら拭いているようでは意味がありません。清潔なタオルやハンカチも忘れずに！

石けんをつけ、洗い流して... 「ふき取る」までが手洗い!!

