



ほけんだより 11月号



令和6年度11月7日

小牛田高等学園

保健室

現場実習を終え、今年もあと2ヶ月です。

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む時期です。ここから、冬期に流行する感染症にかかる人も多くなっていきます。手洗いやこまめな換気を進めておこないきましょう。

今月の保健目標

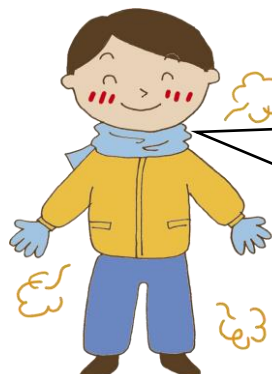
かぜやインフルエンザに負けない体をつくろう



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのためこどもは、成長とともに風邪をひきにくくなります。

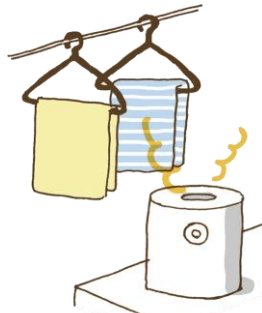
ただし風邪の原因となるウイルスは200種類あると言われています。インフルエンザやノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を保温する



首を温めると
全身がぽかぽかになります。

室内を保湿する



空気の乾燥から鼻やのどの粘膜がダメージを受けます。また、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器や室内に洗濯物を干すなどして乾燥を防ぎましょう。

風邪予防において大切なのは、「体を冷やさないことです。」

衣服を着込みすぎると、汗をかき、その汗が冷えて逆効果です。

薄手の服を重ね着すると衣服の調節がしやすいです。

体を保護する

保護とは、「気をつけて守ること」です。

よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう。



保健委員会が、朝礼でアナウンスした

手洗いについて

かんせんしょうぼう て あら こうかてき
感染症予防に手洗いは効果的です。

しっかりじかんをかけて、て あら
しっかり時間をかけて、手洗いをおこないましょう。

1 てのひら 2 てのこう 3 ゆびいっぽん 指一本ずつ 4 ゆび ゆび あいだ 指と指の間

5 つめのあいだ 6 てくび 手首 7 なが 洗い流す 8 と ふき取る

加湿器の稼働について

せつちきかん
設置期間 11月25日(月)~11月29日(金)

きょうつで加湿器を稼働します。

最も快適な湿度は、50%~60%といわれています。

30%以下は、インフルエンザにかかりやすい状態です。

きょうつ しつどけい かくにん かんきょう とどの
教室にある湿度計で確認し、環境を整えましょう。

ねんせいしゅうがくりょうこまへ
2年生修学旅行前の
たいおんそくてい
体温測定がはじまります

たいおんそくていきかん
体温測定期間

11月12日~11月18日

がつ にち はいふ ようし
11月8日に配布する用紙に、
きしょうじ たいおん か
起床時の体温を書いてください。

日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センターは、学校の管理下においてけが等をした際、(医療費や調剤費等の合計が1500円以上となった場合に限り)医療費等を給付するものです。事由(けが等)が発生してから2年以内であれば、請求をすることができます。

ほんじつ はいふ あんないぶんしよ ごかくにん うえ ひつよう ばあい
本日、配布されます案内文書を御確認の上、必要な場合は、はやめに学校へお知らせください。