

ほけんだより 2月

平成31年2月28日 山形南高校保健室

2月下旬となり、暖かい日が多くなってきたように感じますね。新たな環境でのスタートが目前となってきました。しかし、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症はまだまだ注意が必要です。特に、新たな環境では、体調を崩しがちです。「もうインフルエンザにかかったから」「予防接種をしているから」と油断せず、引き続き予防に努めましょう。

★感染予防の3原則★

① 発生源を無くそう！

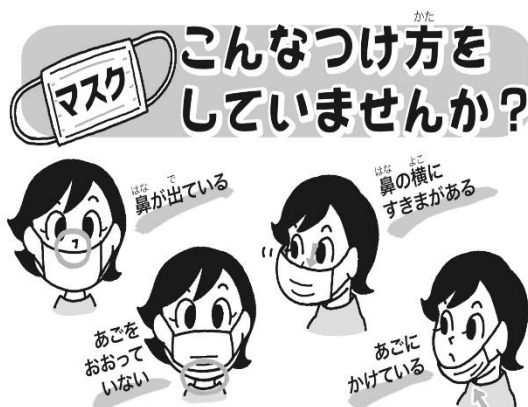
- **換気で保湿&空気の入替えを！**
ウイルスが存在しにくい環境に。
のど・鼻の粘膜の乾燥を防ごう。
- **消毒**
感染症予防グッズを活用しよう。

② 感染経路の遮断

- **手洗い・うがい**
ウイルスのついた手から口や鼻へ感染していくことを防ごう。
- **マスクの着用**
空気中のウイルスや、感染者の咳・くしゃみなどに含まれるウイルスを遮断しよう。

③ 抵抗力を高めよう

- **予防接種**
インフルエンザの予防接種は、症状の重症化を防ぐためにも大切です。
- **食事・睡眠・運動は健康の柱**
この3本柱は抵抗力を高める基本。
精神面にも影響します。



健康ってなんだろう？



みなさんは「健康」と聞いて何を思い浮かべますか？
早寝早起きをすること、カゼをひかないこと…。人によって様々だと思います。
卒業生のみなさんに加えてほしいのが、「健康は自分で守るもの」ということです。

これから、みなさんはそれぞれの道を歩き出します。そこには、体調を崩した時に看病してくれるおうちの方や、つらい時に行ける保健室はないかもしれません。

あなたの体の異変に気づき、休ませてあげられるのはあなただけなのです。

これから先は、学校で勉強した知識を生かして、自分の健康を守るみなさんでいてください。そして、困ったことや悩みがあれば、いつでも相談しに来てくださいね。みなさんのこれからが健康で明るいものになるよう、願っています。



3/6 は冬季クラスマッチです



ケガを するなしない人

ケガは、少しの注意で防げます

- ！ 運動の前に準備体操をしっかりする
- ！ 十分な睡眠で、注意力を高める
- ！ 爪を切っておく
- ！ 靴の紐はきちんと結ぶ
- ！ 周りの人に気を配る
- ！ なにをするにも焦らず落ち着いて
- ！ 具合が悪いときは無理をしない



擦り傷→水道水でよく洗う

自分でできる応急手当



鼻血→鼻をおさえ下を
向き安静にする



目にゴミが入った→
水を入れた洗面器に顔を
つけてまばたきをする

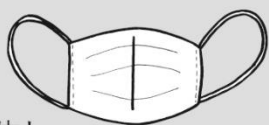
シーズン到来！花粉症 予防対策

「つけない」「入れない」のおさらいを

花粉症の症状を抑えるポイントとして、まずは、花粉を体に「つけない・入れない」ことを徹底しましょう！ そのための基本アイテムをおさらいします。

●マスク

鼻や口（のど）から入る花粉をガード。感染症予防と同様、すき間があかないようにつけて、なるべく外さないようにしましょう。



●メガネ／ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うといいかもしれません。



●帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。



●コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払ってから家に入りましょう。



その他にも、テレビの花粉情報を毎朝チェックする、症状がひどい人は病院を受診するなど対策を！