

ほけんがより 11月

松山中央高校
保健室
R7.11月



朝布団から出るのが少しつらくなる季節がやってきました。
様々な感染症に対する予防が大切となります。本校でも10月
中旬から、インフルエンザの流行がみられるようになりました。

「うつらない・うつさない」ための対策は、「手洗い・十分な
換気・咳エチケット」です。発熱やせき・鼻水などの症状がある
ときは無理をせず休み、医療機関を受診しましょう。



今月の保健目標

感染症の予防
心の健康



いい(11)くう(9)き

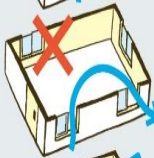
11月9日は換気の日

換気のポイントは?

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます!



窓を1箇所開けただけでは
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
かけでかかりにくくできます。



人混みを避ける



手洗いをする



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い高校生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。

ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。

体がだるい

眠れない

頭痛がする

お腹の調子が悪い

イライラする

やたら眠い

食欲がない

もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてください。ストレスとうまくつき合うことも、大切なセルフケアの一つです。

