

# ほけんだより 11月

松山中央高校  
保健室  
R2. 11

いよいよ、インフルエンザなどの感染症対策を本格的始める時季となりました。今年も、新型コロナウイルス感染症への予防対策も非常に重要となります。

まずは「うつらない」ための対策、「手洗い・うがい・換気・マスク着用」及び「規則正しい生活」が第一です。

感染症にかかった場合には、治療を行うとともに、周囲の人へ「うつさない」心配りが求められますね！

## 今月の保健目標

感染症の予防  
心の健康



歯の健康のために、  
食後は丁寧な歯磨きを  
心がけましょう！

## インフルエンザ 予防接種について

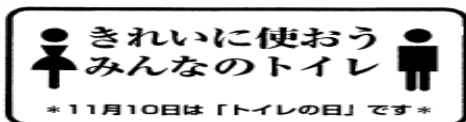
予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても軽い症状で済むという効果があります。予防接種のワクチンは約2～3週間後に効果が現れるので、本格的な流行時期前までの接種をお勧めします。

受験を控えている3年生はもちろんですが、1・2年生の人も、できるだけ予防接種を受けましょう！



## 授業が終わったら換気をしましょう！

換気の悪い教室では、ウィルスが繁殖しやすく、感染症の拡大が発生します。換気をすることで、感染症だけでなく、二酸化炭素の増加による頭痛や、めまいの予防にもなるので、定期的に、5分程度2箇所以上の窓を開けて、積極的に換気をしましょう！！



## 学校のトイレを「新3K」に！

学校のトイレというと「きたない」「くさい」「くらい」の頭文字をとった「3K」のイメージでしょうか？

これをぜひ、「かいてき」「きれい」「きくぱり」の「新3K」に変えてほしいと思います。そのためにみなさんにいつも心がけてほしいのは、次のようなことです。

- 流し忘れていないか、トイレから出る前に必ず確認。
- 便器を汚してしまったら、自分で清掃をする。
- トイレトペーパーがなくなったら、取り替える。