

# 10月

## 保健だより

哲多中学校  
H29.10.24

だんだんと気温が下がり、寒い日が続いています。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。せきや鼻水が出るなど、かぜ気味の人も増えています。衣服を調整して体温を調節したり、夜は温かくして寝て、体を冷やしたりしないようにしましょう。もちろん、食事や睡眠など生活習慣を整えることも大切です。日々の体調管理に気をつけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

### < 今からしっかりかぜを予防しよう >

かぜの予防法には、なぜするのかそれぞれ理由があります。ヒントを読んで、空いたところをうめてみましょう。(全部ひらがなでうめて下さい)

#### 手洗い



#### 1 ○○や□□から入ってくる前にウイルスをやっつけるため

ヒント：かぜをひいている人やウイルスのついた物を手でさわると、さわった手にウイルスがつきます。その手で鼻や口などにさわると、ウイルスが体の中に入ってきて感染します。

♀ > ←□□ `♀♀ ←○○ : ♀♀

#### マスク



#### 2 ○○や□□□□からの感染を減らすため

ヒント：かぜなどをひいている人が、せきやくしゃみをする時、つばや鼻水と一緒にウイルスが飛び散ります。それを近くの人が吸い込むことで感染します。

♀ ♪ > ←□□□□ `♀♀ ←○○ : ♀♀

#### 規則正しい生活



#### 3 ウイルスに負けない□□□□力をつけるため

ヒント：クラスでかぜが流行っているときも、全員がかぜをひくわけではなくて、ひきやすい人とひきにくい人がいますね。体がウイルスに対する抵抗力をもっているかどうかで差が出ます。栄養と睡眠を十分にとり、適度に運動をして、ウイルスに負けないパワーをつけましょう。

♀ ♪ ♪ > ←□□□□ : ♀♀

### < 11月の健診日程 >

日時	健診	対象	
11月2日(木)	眼科健診	・1年生 ・昨年度未受診者	<b>眼科健診アンケート</b> 10月25日(水)までに提出してください。
11月9日(木)	駅伝事前健康診断	駅伝部の生徒	<b>駅伝事前保健調査票</b> 11月2日(木)までに提出してください。
11月14日(火)	耳鼻科健診	・1年生 ・昨年度未受診者	

#### < 手洗いのポイント >

- ①石けんをつけて、よく泡立てた後、約20秒くらいかけて洗いましょう。
- ②特に、洗い残しやすい手の甲、指の間、指先、つめ、親指、手首も忘れずにしっかりと洗いましょう。



手の甲



指の間



指先



指先・つめ



手首

- ③洗い終わったら、清潔なハンカチで手をふきましょう。

★石けんを使った手洗いは、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの予防になり、自分の体を病気から守る最もシンプルな方法の1つです。

### インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防接種はうけることで、「かかりにくくなる」、「かかっても比較的軽い症状ですむ」という利点があります。毎年、インフルエンザは、12月～2月の寒さが厳しい時期に流行しますが、今年はワクチンの生産が例年よりも遅れ、不足しているといわれています。予防接種をしてもインフルエンザの抗体ができるのに2週間程度時間がかかるため、予防接種を希望する人は、早めに病院に行くことをおすすめします。

かぜの予防法には、それぞれ理由があります。ヒントを読んで、空いたところをうめてみましょう。(全部ひらがなでうめて下さい)

1 ○○や□□から入ってくる前にウイルスをやっつけるため

**ヒント**：かぜをひいている人<sup>ひと</sup>やウイルスのついた物<sup>もの</sup>を手<sup>て</sup>でさわると、さわった手<sup>て</sup>にウイルスがつかます。その手<sup>て</sup>で鼻<sup>はな</sup>や口<sup>くち</sup>などにさわると、ウイルスが体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>に入<sup>はい</sup>ってきて感染<sup>かんせん</sup>します。

㍻ > ←□□ `㍻㍻ ←○○ : ≧景

2 ○○や□□□□からの感染<sup>かんせん</sup>を減らすため

**ヒント**：かぜなどをひいている人<sup>ひと</sup>が、せきやくしゃみをすると、つば<sup>はなみず</sup>や鼻水<sup>いっしょ</sup>と一緒にウイルスが飛<sup>と</sup>び散<sup>ち</sup>ります。それを近<sup>ちか</sup>くの人の吸<sup>ひと</sup>い込<sup>す</sup>むこと<sup>こ</sup>で感染<sup>かんせん</sup>しま

㍻㍻㍻ > ←□□□□ `㍻㍻ ←○○ : ≧景

3 ウイルスに負けない□□□□力<sup>ちから</sup>をつけるため

**ヒント**：クラスでかぜが流<sup>は</sup>行<sup>や</sup>っているときも、全<sup>ぜん</sup>員<sup>いん</sup>がかぜをひくわけではなくて、ひきやすい人<sup>ひと</sup>とひきにくい人<sup>ひと</sup>がいますね。体<sup>からだ</sup>がウイルス<sup>たい</sup>に対する抵抗<sup>ていこうりょく</sup>力<sup>ちから</sup>をもっているかどうかで差<sup>さ</sup>がでます。栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>と睡<sup>す</sup>眠<sup>いみん</sup>を十分<sup>じゅうぶん</sup>にとり、適<sup>てきど</sup>度<sup>うんどう</sup>に運<sup>うんどう</sup>動<sup>ま</sup>をして、ウイルスに負<sup>ま</sup>けないパワ<sup>ちから</sup>を

㍻㍻㍻㍻ > ←□□□□ : ≧景

2 ○○や□□□□からの感染<sup>かんせん</sup>を減らすため

3 ウイルスに負けない□□□□力<sup>ちから</sup>をつけるため