

ほけんだより 2月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2020年2月号 (Vol.20)

2月3日 節分

2月4日 立春



暖冬の今シーズン、梅の花が見頃を迎えようとしています。

今シーズンはインフルエンザの流行期が長く、田辺工業高校でもまだ流行が続いているようです。

新型コロナウイルス感染症の流行も注意が必要です。WHO は国際緊急事態宣言を出し、各国とも対応策を出しています。日本でもヒトヒト感染が起こるなど、新聞やニュースで次々と報じられていますが、速報すべてを鵜呑みにせず、厚生労働省や和歌山県の HP など情報を確認しながら、冷静に対応してもらいたいと思います。

ノロウイルスやロタウイルスをはじめとした感染性胃腸炎にもまだまだ注意が必要です。

感染症の予防のために、自分自身の体調を管理し、正しい予防行動をとるようにしましょう。

じゆうぶんな すいみん
てきどなうんどう
バランスのよい食事
ストレスの解消

かぜやインフルエンザのウイルスにまけない体をつくろう!

ウイルスはこんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
スマホの画面 パソコンのキーボード など

だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

マスク、ホントに予防できる?

感染症予防の定番アイテムと言えば、マスク。でも実は、かぜやインフルエンザのウイルスは、マスクを通りぬけてしまうくらいの小ささ。では、どうして予防できるのでしょうか?

- はく息の湿気で、のどや鼻がうるおいます(ウイルスは乾燥した環境で活発になります)。
- せき・くしゃみで出る鼻水やだ液(飛まつ)を飛び散らさないことで、含まれているウイルスの拡がりを抑えます。

だから大切! こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると…



二酸化炭素が増え、
頭が痛くなる



インフルエンザなどに
感染しやすくなる



いやなおいが部屋に
こもる



チリやホコリが
アレルギーの原因になる



こんな鬼は退治しよう!

感謝を定めた鬼
「ありがとう」って言えているかな?

親切にできない鬼
「だいじょうぶ?」って言えているかな?

素直に謝れない鬼
「ごめんね」って言えているかな?

思い当たる鬼はいませんか?
どうすれば退治できるかな?

「鬼」にまつわる昔話はたくさんありますね。

「鬼」にまつわることわざもたくさんあります。

私は自分の子どもたちに「鬼!!」と言われることがあります…。

保健室でも心を鬼にして苦言を呈することもあります。

「鬼」にまつわる etc… ちょっと調べてみてもおもしろいかも。

