

保健だより

平成22年 11月

千葉県立市川西高等学校 保健室

秋も深まり、冷たい風が吹く季節になりました。この時期は、朝夕と日中の温度差が厳しいので、こまめに衣服の調節をしましょう。

最近、風邪の症状を訴えて保健室に来る生徒が増えています。日頃の生活習慣を見直し、体調管理をしっかりしていきましょう。

からだを冷やさない

冬は防寒対策を万全にして、からだを冷やさないように。うたた寝などもからだを冷やすので気をつけて。

感染源に近づかない

人が多くいるところはウイルスも多く、流行期には繁華街やデパートなど混雑する場所に出かけないようにする。出かける場合は、出来るだけ混み合わない時間帯を選ぶ。

風邪、インフルエンザ予防のポイント

手を洗う

ウイルスのついた手で鼻をいじったり、目をこすったり、口元に手を当てるうちに感染することが多いので、手を洗ってウイルスを洗い落とします。

うがいをする

のどの奥についたウイルスをうがいで洗い流す。のどを潤すことで、のどの免疫機能を高め、また、乾燥を好むウイルスにとって、居心地の悪い環境にする効果もある。

この他に、インフルエンザの予防として**予防接種**が効果的です！

予防の中でも、身近で自分ですぐに実行できる

手洗い・うがいの正しい方法について知ろう！

手をキレイに洗っていますか？

キレイに見えても、手には色々なバイ菌がついています。このバイ菌の中には、病気の原因となるものも少なくありません。冬に流行するかぜやインフルエンザもその一つ。正しい手洗い方法を身につけ、自分の体を守りましょう。

正しい手の洗い方

①



流水で手をぬらし、石けんをあわ立てます。

②



手のひらと甲、指の間をていねいに洗います。

③



つめや手首も忘れずにきちんと洗います。

④



流水で石けんをしっかりと洗い流します。

⑤



清潔なタオルで、手をふきます。

！注意点！

◎つめを伸ばしていると、あいだに汚れがたまってしまうので、常に短く切っておくこと

◎清潔なタオルを使うこと

正しいうがいの仕方

インフルエンザの時期が過ぎても、感染症の予防や健康管理にうがいは欠かせません。正しいうがいの仕方を覚えましょう。

①回目

口の中をよくゆすぐ



食べかすなどを取り除くために、口の中を強めにゆすぎます。

②回目

上を向いてガラガラとうがいをする



水がのどまで行き届くように意識して15秒程度行います。

③回目

仕上げのうがいをする



2回目と同じ方法で、口の中からのどにかけて仕上げのうがいをします。



うがい薬を使うと、のどだけでなく歯や歯ぐきなど口の中全体も消毒できるので、より効果的です。