

保健だより 11月

11月8日は立冬。ときどき吹きつける風の冷たさで冬の気配を感じますね。風邪をひきやすくなる時期でもあります。正しい生活習慣を心がけ、これからの季節を元気に乗り切りましょう。手洗い、うがいも重要ポイントです！！

教室掲示用

平成29年11月10日
津田沼高校保健室

11月19日は「世界トイレの日」(World Toilet Day) (国際連合)

2013年、国連総会によって「世界トイレの日」は正式に制定されました。トイレや衛生設備は、生きるために欠かせない大切なものであることを知る日、そして世界の3人に1人にトイレがなく、排泄するための安全で衛生的な「場所」を持っていないという事実が気づく日
→これが「世界トイレの日」です。

「トイレがあるのは、当たり前」だと思いませんか？

しかし、世界の現実は・・・



国際連合が目指している
世界の環境衛生目標

2030年までに、全ての人が安全な水とトイレを利用できる状況を実現し、その持続可能な管理を確立する。

世界ではいまだに、3人に1人はトイレが使えない現実がある

* トイレを使える人の割合は、2015年時点で68%まで向上しました。

世界ではいまだに、9億4,600万人が屋外で排泄を行っている

* 世界ではいまだ、道端や草むらなど屋外で用を足す人が大勢います。排泄物に含まれる病原菌が人の手やハエなどの虫、川や地面などを介して人の口に入り、病気を引き起こす。

世界ではいまだに、外で排泄することなどが原因で、毎日およそ800人以上の5歳未満の子どもたちが下痢性疾患で亡くなっている

* 不衛生な水や、屋外で排泄された糞尿が原因で、細菌が体内に侵入。感染症等の病気を引き起こす。

世界ではいまだに、トイレがないため、人間の尊厳が傷ついている

* 屋外での排泄は、だれでも人に見られたくないものです。清潔なトイレで安心して用を足せる環境づくりが、一人ひとりの尊厳を守ることにつながります。ユニセフの報告では、アフリカの女の子の10人にひとり、トイレがないという理由から生理中は学校を休んだり、退学してしまうという調査結果もあります。

ユニセフHP (<http://worldtoiletday.jp/sp/>) 「世界トイレの日プロジェクト」より

風邪をひく人が多い季節になりました

かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

①かぜをひいている人から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。
〈予防には…〉
マスクを付け、手洗い・うがいもしましょう。

②ウイルスが付いたものから



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。
〈予防には…〉
手洗いやうがいをしましょう。

③免疫力の低下から



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。
〈予防には…〉
しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。



マスク、きちんと使えていますか？～正しいつけ方～



①マスクの表裏を確認して鼻の部分で指で押さえ、鼻の形に合わせます。



②マスクの下の部分をひき伸ばし、あごまで隠れるようにします。



③両手でマスクを押さえ、顔にぴったりしているかどうか確かめます。

* マスクをつける前はしっかりと手を洗い、顔に合ったサイズを選びましょう。

睡眠不足は風邪をひきやすい！？

秋の夜長と
言うけれど...



夜不かし、
注意！

睡眠不足は健康を崩し、さまざまな病気をひきおこす原因であることは、知っていますね。米国サイエンス誌でこんな記事が発表されました。1週間164人の健康な人の睡眠時間を記録した後、ホテルに5日間、隔離してウィルスの鼻薬を与え風邪の兆候を調べるといったもの。164人の内、48人が感染したそうです！睡眠時間が、5時間以下のグループは、7時間以上のグループより4倍以上も風邪をひきやすいという結果です。思い当たる人は・・・睡眠時間を見直してみたいかが。