

ほけんだより

2019年12月号
兵庫県立西脇高等学校 保健室

いよいよ寒さも本格的になってきました。風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎等が流行する季節でもあります。本校では、今のところ体調を崩している人は少ないですが、油断せずに、手洗い・うがい、規則正しい生活等を心がけましょう。



《12月の保健行事》

| 日時 | 行事 | 備考 |
|--------------------|-------------------------|------------------------------|
| 9日(月) 8:40~11:40 | キャンパスカウンセリング | ※希望する人は、担任または養護教諭まで連絡してください。 |
| 11日(水) 13:25~16:25 | | |
| 18日(水) 13:25~16:25 | | |
| 13日(金) 13:30~14:30 | 修学旅行前・校内長距離走大会前 健康相談 | ※1・2年生の希望者対象 |

風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎を予防しよう！

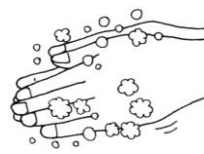
～ 正しい手洗いの仕方 ～

①



手と指を
軽く水で流す

②



石鹸を手のひらに取り、
よく泡立てる

③



手の甲を
もう一方の手で洗う

④



両手の指を組んで
指の間を洗う

⑤



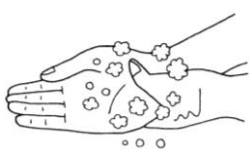
親指をもう一方の手で
ねじるように洗う

⑥



指先をもう一方の
手のひらに立てて洗う

⑦



手首をもう一方の手で
ねじるように洗う

⑧



流水で
全体をよくすすぐ

⑨



きれいなタオルやハンカチで
水分をしっかりと拭き取る

※ ③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。

※ 洗った後、手を拭かずにぬれたままにしていると、ウイルスや細菌が付きやすくなるほか、手荒れの原因にもなるので注意しましょう。

※ 外から帰ってきた時、食事の前、トイレに行った後は、必ず手を洗いましょう。

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい?


習慣編

毎日の生活は、**どうなっていますか?**

- ① 朝ごはんを食べている (a.毎日 b.時々 c.食べない)
- ② 栄養バランスよく3食を食べている (a.毎日 b.時々 c.食べてない)
- ③ 夜ぐっすり眠っている (a.毎日 b.時々 c.眠れない)
- ④ 外出から帰ったら石けんて手を洗う (a.毎回 b.時々 c.洗わない)
- ⑤ 流行時の外出は避けている (a.いつも b.時々 c.避けない)
- ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a.いつも b.時々 c.しない)
- ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a.いつも b.時々 c.しない)
- ⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a.いつも b.時々 c.しない)
- ⑨ 体を冷やさないようにしている (a.いつも b.時々 c.してない)
- ⑩ 毎年予防接種を受けている (a.毎年 b.時々 c.受けない)

採点は a...5点 b...3点 c...0点

合計 50点




知識編

どれくらい、**知っていますか?**

- ① 石けんと流水の は、インフルエンザ予防の基本です
- ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 力が高まります
- ③ 手で を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- ④ 急に 度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- ⑤ 鼻や の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
- ⑥ 線毛は部屋が すると、動きが鈍くなります
- ⑦ インフルエンザが苦手な は、50~60%です
- ⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は、鼻や口から を出しています
- ⑨ インフルエンザはせきや から飛沫感染します
- ⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1 です

正解は 1問5点

合計 50点



習慣編と知識編の合計点は

100~81点 この調子!

インフルエンザウイルスはあなたに近づきたくないかも。このままいい習慣を続けよう。

80~61点 あと少しがんばろう

ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。できてないことは? 知らなかったことは?

60~31点 予防の習慣も知識もまだまだ

いざと言うときに「かかった!」なんてことがあるかも。弱点克服に努めよう!

30~0点 守る心配

インフルエンザにかかりやすさMAX。インフルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。

★今年度から、インフルエンザの治癒による登校証明書が変更になりました!

医療機関で「インフルエンザ」と診断された場合は、出席停止となります。
 次回登校時に、「インフルエンザ治癒による登校許可願」(保護者記入)を提出してください。
 ※その際、「お薬の説明書」等(コピー可)を添付してください。

- ※登校証明書は、以下の3か所にありますので、印刷等をして使用してください。
- ① 西脇高等学校のホームページ内「登校証明書(インフルエンザ等治癒)」
 - ② 「ほけんだより(12月号)」の裏面
 - ③ 学校(保健室)
- ※インフルエンザ以外の学校感染症による出席停止の場合は、従来の「学校感染症治癒による登校証明書」を提出してください。

上手に使おうPNP法

年末年始になると、家族や親戚、友達と集まる機会が増えると思います。そんな時、飲酒や喫煙に誘われることもあるかもしれません。

悪いことだと分かっているから、断りたい。でも、嫌な気持ちにさせたくない...どう言えがいいの?


オススメは、「PNP法」です。ポジティブ(積極的)な言葉でネガティブ(消極的)な言葉を挟むので「サンドイッチ法」とも言います。

「お酒を飲まない?」と誘われたら

—口どう? 誘ってくれてありがとう P

でも、からだによくないから飲まないと決めているんだ N

20歳になったら一緒に飲もうね P



断りたい、でも相手を傷つけない、そんな時に使ってみましょう。

兵庫県立西脇高等学校長 様

インフルエンザ治癒による登校許可願

| | |
|-----|--------------|
| 受診者 | 年 組 氏名 |
| 病 名 | インフルエンザ (型) |

医師の診断により、令和 年 月 日より令和 年 月 日まで療養しましたので、登校許可願います。

※「お薬の説明書」等（コピー可）を添付してください。

(参考)

「インフルエンザは、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」と出席停止期間の基準が定められています。

インフルエンザの出席停止期間

| 区 分 | 発症日 | 発症後5日間(出席停止期間) | | | | | 発症後5日経過 | | (注)「発症後5日」「解熱後2日」で最短6日休む |
|---------------|-----|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|--------------------------|
| | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | |
| 発症後1日目に解熱した場合 | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | | | | 出席OK | |
| 発症後2日目に解熱した場合 | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | | | 出席OK | |
| 発症後3日目に解熱した場合 | | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | | 出席OK | |
| 発症後4日目に解熱した場合 | | | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 出席OK | |

令和 年 月 日

保護者氏名

印