

ほけんだより

令和 5 年 11 月 1 日

川俣高校保健室

No.7

県北地区では、インフルエンザによる学級閉鎖、学年閉鎖が出ている学校もあります。ほけんだよりを読んで感染症対策とプラス朝、自分の体調を確認してください。ご家庭での健康観察をお願いいたします。



すでにインフルエンザ流行中!!

今年は例年に比べて早い時期からインフルエンザが流行しています。また、新型コロナウイルス感染症や冬にかけて発生しやすい感染性胃腸炎など、季節に応じた感染症対策が必要です。

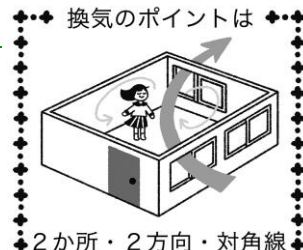
手洗い・うがい

登校後や帰宅後
食事の前後は
特にしっかりと



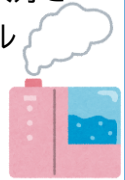
換気

空気
の
通
り
道



加湿

ウイルスは乾燥が大好き
加湿器や濡れタオル
を干しておくなど、
湿度を上げる



マスク(咳エチケット)

咳・くしゃみの
出る人、人の
集まる場所での
エチケットです



人混みをさける

体調が悪い中、街中など人が
多く集まる所に行かない
体調により判断することも
健康管理です

睡眠・食事

早めに寝る、3 食摂る
ウイルスに抵抗できる力を
日常生活からつけて
いきましょう



みなさんは自分の「顔」を無意識に触っていませんか？目や鼻をこすったり、何となく触ったり…。感染者に直接ふれた場合やウイルスの付着した物にふれた後、目や鼻、口元などの粘膜からウイルスが入り込んで感染することがあります(接触感染)。そこで、**手洗い**が重要なのです！これからは水や空気も冷たくなり、手を洗うことや窓を開けることに抵抗を感じる季節になりますが、その1つ1つが予防につながります。



インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいのか？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

接種予定、検討中の人
参考にしてください



使い方によっては「毒」になってしまう“くすり”

①お茶や牛乳、ジュースで飲む

例:お茶などカフェインを多く含む飲み物だと、薬の作用が弱くなったり強すぎたり、副作用が出やすくなったりする薬があります。



水かぬるま湯で飲む

②医師から処方された薬を人にあげてしまう

病院で出された薬は、その人の症状、病気の原因、年齢、体格などに合わせて作られています。市販薬でも初めて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。



人からもらったり、あげたりしない

③指定されたタイミングを守らない

決められたタイミングでないと効果が得られません



薬は指定されたタイミングを守って飲む

体調不良で朝、薬を飲んできたけれど、何の薬を飲んだかわからない人がいます。「家の人からもらったから」という理由です。自分の体に入るものです。内容、用法・用量は確認しましょう。



「みがいた→みがけた」にレベルアップを

むし歯がある人の割合

全国 39.8% **福島 49.7%** ←全国平均を上回っている



高校生の昼食後の歯みがき実施状況調査

令和5年度実施率 全国 6.2% **川俣高校(9月) 63.6%**

☆川俣高校は昼食後の歯みがき実施率が全国に比べて高い割合！

これは、先輩たちから続いてきた「歯みがき習慣」が身についている証拠ですね。

ただ、今年の歯科検診でむし歯があり治療を済ませていない人が、昨年 11.1%→今年 28.6%と増加しました。みがいた→みがけたにレベルアップするために・・・

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



厚生委員が
歯みがきのポスター
を作成する予定です。
出来上がったら、ぜひ
注目してください!