

ほけんだよ!!

12月号
今市工業高等学校
保健室

交通事故に気をつけよう!!



かじかむ手に吐く白い息と頬に当たる冷たい風…。いよいよ寒さが本格的になってきましたね。早いもので今年もあと1ヵ月。入学式や修学旅行、進路実現など、みなさんにとってどんな1年でしたか？
今年の自分自身の健康や生活を振り返り、来年も元気に過ごしましょうね。新年、いろいろなお話を聞けることを楽しみにしています！



感染性胃腸炎、インフルエンザの予防をしよう!



インフルエンザウイルスは寒い季節が大好き！ということで、冬に流行が予想される病気を比較しました。病気を知り、予防につとめましょう。

感染性胃腸炎		インフルエンザ
細菌、ウイルスなどに感染して起こる。 高校性に多いのは、 ノロウイルス	ウイルス	インフルエンザウイルス
・吐き気、おう吐 ・下痢、腹痛 ・37℃台の発熱 など	症状	<ul style="list-style-type: none"> ・38℃以上の発熱 ・頭痛、関節痛、だるさ ・鼻水、せき など
<p>☆ウイルスが口から体の中に入って 感染する（経口感染）</p> <p>① 汚染されていた貝類を生で食べる、または十分に加熱・調理せずに食べた場合 ② 食品を取り扱う人が感染しており、その人を介して汚染した食品を食べた場合 ③ 感染者の便やおう吐物から二次感染した場合</p>	<p>感染経路</p> <p>便、吐物には大量のウイルスが ふくまれる</p>	<p>☆咳やくしゃみから出たウイルスを 直接吸い込む（飛沫感染）</p> <p>☆ウイルスが付着した物をさわった手で、目、鼻、口などに触れる （接触感染）</p> <p>☆ウイルスを含む細かい粒子が空気中をただよい、この粒子を吸い込むこと （空気感染）</p>
24～48時間	潜伏期間	おおむね1～4日（最長7日間）
<p>※石けんでの手洗いとうがい →帰宅時、トイレ後、調理前は念入りに</p> <p>※調理器具の洗浄 →熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効</p> <p>※食品（特に貝類）は充分加熱</p> <p>※感染者の便や吐物を適切に処理する →手袋を使用し、直接触れないこと</p>	<p>予防法</p>	<p>※石けんでの手洗いとうがい</p> <p>※咳エチケットやマスクをする</p> <p>※部屋の換気を心がけ、湿度を50～60%に保つ</p> <p>※十分な休養と睡眠、バランスのとれた食事をとる</p> <p>※人混みをさける</p> <p>※予防接種を受ける</p>

症状が突然現れる



健康に関するウソ・ホント!?



上都賀地区の県立学校養護教諭部会では、生徒の皆さんの健康についての知識や、健康に関する噂のウソ・ホントについて調査を行いました。そこで、調査の内容が、さらにわかりやすく、みなさんの心身の健康や生活に活かせるようリーフレットや掲示物の作成を行いました。

以下の質問にチャレンジし、わからないことやもっと詳しく内容を知りたい人は、保健室の掲示物やリーフレットで確認してくださいね。

○か×で答えて下さい。何問正解できるでしょうか!?

- ① 鼻出血の時は、鼻を強くつまみ上を向くとよい ()
- ② ねんざ(つき指も含む)の時は、すぐに冷やして動かさないようにする ()
- ③ 足がつった(こむらがり)時は硬くなった筋肉を十分に伸ばすとよい ()
- ④ インフルエンザの予防接種をすれば、インフルエンザにはかからない ()
- ⑤ コンドームをつけていても妊娠することがある ()
- ⑥ ピルを飲んでいれば、性感染症にかからない ()
- ⑦ コンドームをつければ、性感染症にはかからない ()
- ⑧ 生理中にSEXをすれば妊娠しない ()
- ⑨ 飲み薬の「食間服用」とは、食事をしている途中で薬を飲むことである ()
- ⑩ 『プロテインサプリ』を飲むだけでは、筋肉がついたり、ダイエットにはならない ()
- ⑪ 痛み止めの薬は痛みにも効くので、下痢・腹痛にも効く ()
- ⑫ 歯みがきをしていれば、歯周病にはならない ()
- ⑬ むし歯がない人は、歯周病もない ()
- ⑭ 37℃以上あれば“発熱”である ()
- ⑮ 2～3日に1回でも、定期的に排便があれば便秘ではない ()
- ⑯ カロリー0(ゼロ)という食品(飲み物)は、カロリーが全くないことである ()
- ⑰ 成人が1日に摂取すべき水分の量は、500ml ペットボトルでいうと3本である ()
- ⑱ 全てのストレスは人間にとって有害なものである ()
- ⑲ 過度なストレスが原因で、糖尿病やガンになることがある ()
- ⑳ たばこを吸う人は、吸わない人に比べて歯周病になりやすい ()
- ㉑ 「薬物乱用」とは、覚醒剤やシンナー、大麻のようなものを何回も使用することなので、
1回だけなら乱用にはならない ()
- ㉒ 彼氏(彼女)に対してバカにした言葉や態度で接することはデートDV(ドメスティック・バイオレンス)に
当たる ()
- ㉓ 恋人同士でむりやりSEXを強要することはデートDVに当たる ()

答え ①× ②○ ③○ ④× ⑤○ ⑥× ⑦× ⑧× ⑨× ⑩○ ⑪× ⑫×
⑬× ⑭× ⑮× ⑯× ⑰○ ⑱× ⑲○ ⑳○ ㉑× ㉒○ ㉓○