

おけんたいおひ

学校行事が一番多い2学期です。修学旅行や遠足・研修旅行、収穫祭・北陵祭とさまざまな行事が終了し、皆さんの“とても楽しかった(^)/♪”という声が保健室にも聞こえてきます。高校生活の友達との楽しい思い出がたくさんできたのではないかなと思います。

来週には持久走大会が待っています。順位やタイム、時間内の完走など、一人一人が目標をもって取り組めるといいですね。当日は朝ご飯もしっかりと食べ、最後まで元気に走りきってほしいです♪皆さんの活躍を期待しています(*^*)☆



今月の目標

風邪やインフルエンザの予防を心掛け 流行を阻止しよう



予防のポイント

- 栄養バランスのよい食事
- 十分な睡眠(休養)
- 手洗い・うがい
- 部屋の換気
- マスクをつける
- 湿度を保つ(60%程度)
- 人混みを避ける

かぜ・インフルエンザの予防のポイント Q&A

Q. 「ウイルスはマスクで防げない」って聞いたけど…?

A. 実は、かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通り抜けてしまいます。しかし、せきやくしゃみで出る「飛まつ」を止めることで感染拡大を防げます。また、鼻やのどを温めて湿気を与え、予防につながります。

Q. インフルエンザにかかったら、学校は欠席?

A. インフルエンザと診断されると「出席停止」になり、「欠席」にはなりませんので、ゆっくり休養しましょう。出席停止の期間は『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』と定められています。

Q. 「かぜに効く特効薬はない」ってホント?

A. 一般的に「かぜ薬」とよばれるものは、鼻水やせき、のどの痛みなど、かぜの症状を抑えるものです。かぜを治すのは、私たちの体に備わる免疫力や抵抗力。栄養や水分を十分にとり、しっかり休養することが大切なのはそのためです。

できない!?

気をつけて、マスクの使い方

マスクをつければ、かぜもインフルエンザも怖くないと思っている人は要注意。正しい使い方をしないと、予防の効果が得られません。

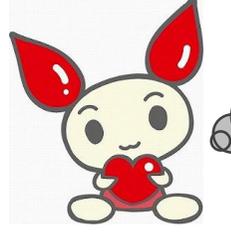
マスクを常に付けていますか?
つけたり外したりしていると、マスクの効果を十分に活かせません。

顔とマスクの間に隙間はありませんか?
自分の顔の形やサイズに合ったものを選びましょう。鼻・ほほ・あごの部分を押さえて肌に密着させ、隙間ができないようにしてください。

「使い捨て」ていますか?
使い捨てマスクは、1日1枚の使用が目安です。

12月11日には 愛♥の献血をしよう

血液は、「酸素を運ぶ」「病原菌とたたかう」「出血を止める」といった、生命の維持に欠かせない役割を担っていますが、人工的に造ることができません。なので、病気やけがで血液を必要としている人々に血液を届けるには、献血でたくさんの人から血液を集めるしかありません。



今回献血してくれた人には、全員にクリアファイル・カロリーメイト・スポーツドリンクを、更に400ml献血者にはふせんセット・スマホ防滴ポーチをプレゼント!

1日約3,000人もの方が、血液を必要とし輸血を受けているそうです。毎日こんなにたくさんの方が血液を必要としています。

年々、10代・20代の献血者が減少しているそうです…。**皆さんの血液が必要です!!!**

時期が近付いたら、各クラスの保健委員が募集をかけます。勇気を出して、友達と一緒に参加してみませんか?

♥ **愛のボランティア** ♥
ご協力よろしくお願ひします

11月17日(金)は持久走大会

男子: 8km 女子: 5km のコース

安全に走るための4つのお約束

- 1 足の爪を短く切っておく。
- 2 当日は朝食・排便を忘れずに!
(走ると腸が刺激され、本番中トイレに行きたくなるので要注意!)
- 3 ケガの予防のため、準備体操は入念に行う。
- 4 本番中、ケガや体調不良等がおきた場合には、近くにいる先生に申し出ること。



健闘を祈っています!
自分に負けずに 最後まで頑張ろう!