

# ほけんたより11月

令和元年11月13日  
石川県立飯田高等学校  
保健室

## かぜを引いたかも・・・と思ったら、どうする??

先月末あたりから、かぜ症状を訴える人がとても多くなってきています。

かぜを引いたときは「症状を悪化させないこと」と「周りの人にうつさないこと」が大切です!

いざという時のために、かぜを引いたときの対処法を知っておきましょう☆

**カゼ、しいたかも**

**休養**

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



**水分**

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



**栄養**

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



**急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう**

**熱があるとき**  
または  
**熱がなくても**  
**症状が辛いとき**

↓

**無理に登校せず、**  
**自宅で休養して**  
**様子をみてください!**

かぜをうつさないために・・・

## 「せきエチケット」で周りの人たちへ気配りを

**せき・くしゃみをするときは…**



人から顔をそむける腕で口元を覆う

**せき・くしゃみが出ている間は…**



はなを出さない、隙間をあけない

正しくマスクをつけましょう

**はなをかんだ後は…**



ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ

手で口元を覆うのは、手に菌がつき他の物を触る等によって感染を広げる可能性があるためNG。せきやくしゃみをするときはティッシュで鼻や口を覆うようにしましょう! 間に合わない場合は、腕で口を抑えましょう!

**かぜ症状があるとき**  
(せき・くしゃみ・鼻水・のど痛等)

↓

**必ずマスク着用!!**

# 休み時間ごとに換気をしましょう！

## ＼ 換気の仕方 ／

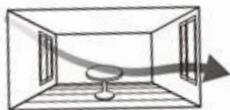
- ・教室前方の廊下側の天窓1か所を常時全開にしておく
- ・休み時間になったら、教室後方の中庭側の窓を15cmほど開けて外の空気を取り入れる

1時間に1回、10分程度換気をするだけでも、十分に空気を入れ替わります！

### 換気の3つのポイント

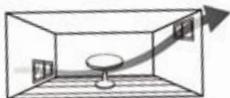
#### 空気の入口と出口をつくる

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



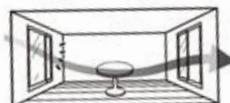
#### 高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のごもった空気が上の窓から逃げていきます。



#### 入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



### 換気すると こんなメリット

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

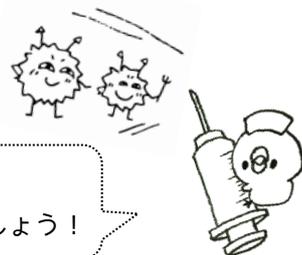
## “インフルエンザの予防接種” 予約はお早めに！

- \* インフルエンザの予防接種は、接種して約2週間後から約5か月間、効果が続きます。  
→流行時期が早まる可能性がありますので、**11月中に受けましょう！**

- \* 11月末ごろに「予防接種状況調査」を行います。

予防接種を受けている人が校内に多いほど、集団感染を防ぐことができます。

インフルエンザにかからない・周りの人にうつさないためにも、予防接種を受けましょう！



## 寒さ対策、万全ですか？

### 下着を着よう



汗を吸ってくれて保温の効果があります

### 上手に重ね着をしよう



空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

### 3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大！

寒い日が続いています🥶

- ・下着の重ね着
  - ・防寒具やタイツの着用
  - ・ひざ掛けやカイロの使用等
- 寒さ対策を始めましょう！

