

令和5年1月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当2年

上高☆保健だより

冬季を中心に猛威を振るうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんでしたが、警戒すべき感染症であることに代わりはありません。**引き続き、毎日の手洗いや生活習慣(休養・食事・運動)など、油断せずに予防を心がけてください。**

外から帰ったら、手洗いうがい！
いつもの習慣にするにゃ♪

今月の保健目標

寒くても、手洗いうがいをして
感染症を予防しよう！



「インフルエンザ注意報」発令中!!

インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？

これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した「インフルエンザ流行レベルマップ」として**毎週更新**しています。そして、先週から「注意報」が発令されました！



守ってね、
出席停止期間

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

STOP!



学校からも流行状況についてお知らせしていますが、
こうした情報も、外出の前などに活用しましょう！

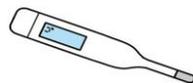
インフルエンザは
出席停止です！

発症した後5日、

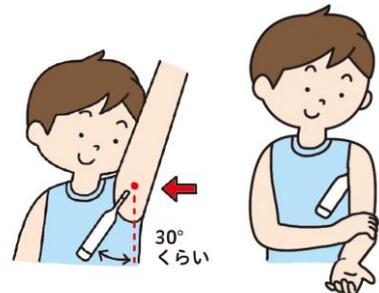
かつ解熱した後2日を経過するまで…

主な症状：38℃以上の発熱、頭痛、関節痛
診断後は、学校へ報告してください！

体温の正しいはかり方



- ① 体温計の先をわきの中心にあてます。30° くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面は体のほうに向けます。
- ② はさんだら、わきをしっかりと閉めます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじを押さえます。



正しくはかるために…

汗をかいているときははかる前に拭きとり、はかっているときは体を動かさないようにしましょう。

加湿でウイルス対策を…

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！ 湿度コントロールには、次のことに気を付けてください。

- 部屋の湿度の目安は**50～60%**
- 洗濯物(濡れたタオルなど)を干す
- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器を使う

※簡易加湿器…ボトルなどに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわとしみ込ませるタイプ



ちなみに… 雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

これも…
脳トレ!!

2つの絵を見比べて…7つの違いを探そう!



「答え」は、本館西側 1～2F 階段踊り場の掲示板上… 毎月新しいものを掲示しているので見てください!

2/16(木)「学校保健委員会」が開催されます!

15:50～会議室にて開催します。学校における健康に関する問題と実践活動について研究協議し、家庭や地域社会等と連携して健康づくりを推進することを目的としている委員会です。

委員は、学校医とPTA・地域・教職員・生徒の代表です。

2年保健委員が生徒の代表として参加し、
上高生の実態や委員会の取り組みを報告します!

