

保健目標
風邪を予防しよう



2015/01/9 富野小中学校 保健室

あけましておめでとうございます



あなたは今年、どんなことにチャレンジしたいですか？ 前向きに目標をもって1年を過ごせるといいですね。
3年生のみなさんは、高校入試にむけて、全力で取り組めるよう、心身ともに状態を整えていきましょう。
みなさんが今年1年、からだも心も元気に幸せに笑顔で、過ごせますように…。

八重山でインフルエンザ注意報発令！！

全国的にインフルエンザの流行がはじまりました。

沖縄県内では年末年始にかけて、県全体でインフルエンザの患者数が急増し、警報が発令されました。
八重山でも注意報が発令中です。これから広がる傾向にありますので、しっかり感染予防をして下さい。
朝起きたときや、登校前に体調の変化を感じたら、必ず体温を計って下さい。



インフルエンザ予防対策

■手洗い・うがいを徹底する！！

- * 手洗いは15 秒から30 秒かけて行い、石けんを使って手首まで洗った後、流水でしっかり洗い流しましょう！！
- * 手洗い・うがいの後には清潔なハンカチ・タオルで拭きましょう。

■くしゃみ・咳の症状があるときはマスクを着用する！！



■規則正しい生活を！！

食事はしっかりと、睡眠も大切に生活習慣を心がけましょう。無理をした生活が続いていると、体の免疫力も落ちてしまいます。

■室内の換気を十分に行い、湿度を60～70%に保つよう心がける！！

教室がさらに寒くなるからと閉めきっていると、空気がどんどん汚れていきます。この時期は、インフルエンザや風邪のウイルスがたくさんいる環境で過ごすことになります。休み時間には、廊下側、窓側をそれぞれ開けて、空気の入替えをしましょう。



インフルエンザ対策の基本は「手洗い・うがい」です。
また、咳が出る場合はマスクをし、他人にうつさないこと（咳エチケット）も大切です。

＜予防接種について＞

インフルエンザワクチンは、罹患した場合の重症化防止に有効といわれています。なお、ワクチンの効果は、接種した2週間後から5ヶ月程度と考えられています。

「せきエチケット」を守ろう！！



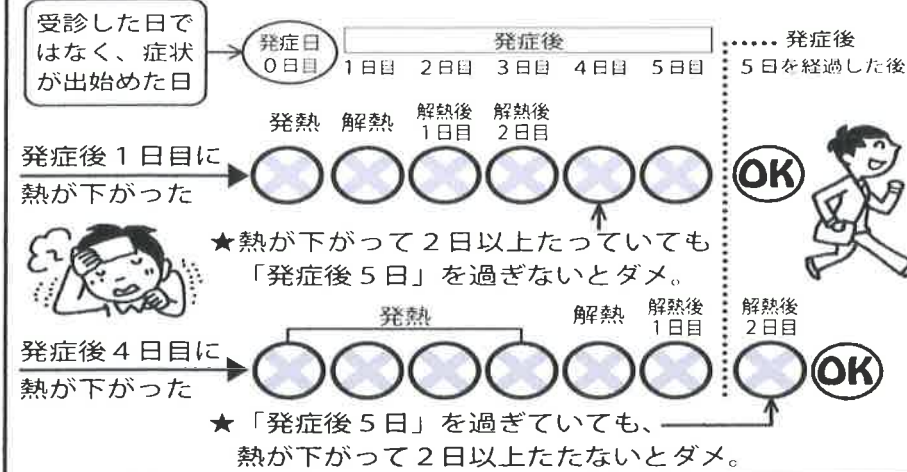
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律^{*}で次のように定められています。

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

● 実際の例で考えてみると… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）



休み時間・給食の前・外から帰ったとき・寝る前のうがいをしましょう。



★受験勉強をがんばっているみなさんへ★

あなたはどっち？

睡眠時間を削って勉強する派

適度に寝る派

- *翌日、眠くて集中力、思考力がない
 - *たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
 - *ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
 - *免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。
- 結局寝込んでしまう



- *集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
 - *眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
 - *1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
 - *免疫力が高いのでかぜなどひかず、
- コンスタントに勉強できる

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう！

寝つきが悪くなるのでやめよう！



がんばれ受験生！

寒くても、きちんと身だしなみを整えて登校しましょう。
髪の子は、結びましょう。家を出る前に…ハンカチ OK？
マスク OK？ 笑顔 OK？ 今年もよろしくお願いします。

