Health Care News

11月

上宮太子高等学校
保健室

インフルエンザの予防接種が各病院で始まっています。
みなさんは、予防接種の予定はありますか？今年度は、新型コロナウイルスの流行も心配です。万全の対策で、しっかり体調を管理しましょう。

あなたのインフルエンザ予防レベルはどれくらい？

習慣編

①朝ご飯をしっかり食べている。	（ ○	△	× ）
②栄養バランスを考えて３食とっている。	（ ○	△	× ）
③夜ぐっすり眠っている。	（ ○	△	× ）
④外から帰ったら石鹸で手を洗う。	（ ○	△	× ）
⑤流行時の外出は避けている。	（ ○	△	× ）
⑥部屋が乾燥しないように加湿をしている。	（ ○	△	× ）
⑦１時間に１回は部屋の換気をしている。	（ ○	△	× ）
⑧マスクの着用を徹底している。	（ ○	△	× ）
⑨体を冷やさないようにしている。	（ ○	△	× ）
⑩毎年予防接種を受けている。	（ ○	△	× ）

採点は
○･･･５点　△･･･３点　×･･･０点

合計
／５０点

知識編

①石鹸と流水の□□□□は、インフルエンザ予防の基本です。
②十分な睡眠とバランスのいい栄養で、□□□□力が高まります。
③手で□□を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります。
④急に□□℃以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかも･･･。
⑤鼻や□□の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています。
⑥線毛は部屋が□□□□すると、動きが鈍くなります。
⑦インフルエンザウイルスが苦手な□□□は、５０～６０％です。
⑧インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後３～７日間は、鼻や口から□□□□を出しています。
⑨インフルエンザは咳や□□□□から飛沫感染します。
⑩インフルエンザウイルスの大きさは、10000 分の 1□□です。

正解は
１問５点

合計
／５０点

習慣と知識の合計点

／１００点

100～81 点　この調子！！
インフルエンザウイルスは、あなたに近づきたくないかも。
この習慣を続けていきましょう。

80～61 点　あと少し頑張ろう！！
ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。できていない習慣をみなおそう。

60～31 点　習慣も知識もまだまだ･･･
しっかり予防して、インフルエンザにかからないようにしよう。

30～0 点　すごく心配･･･
インフルエンザについて理解を深め、今日から予防に努めましょう。

11 月９日は「いい空気の日」

これから寒い季節がやってきますが、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症を予防するためにも、引き続きしっかりと教室の換気を行いましょう。

換気のポイント１

換気をするときは、空気の流れ道を意識して、複数の窓や扉を開けるようにしましょう。大切なのは「空気の入口と出口を作ること」です。

換気のポイント２

換気扇がある場合は、有効利用しましょう。ただし空気の入口に近い場合は、汚れた空気がまた入ってくることがあるので、換気扇の位置に注意して使用しましょう。

換気のポイント３

６～８畳くらいの部屋でも５分以上は、換気をする必要があります。寒くてもしっかり換気しましょう。

保健室にボランティアの先生が来られています🎉

名前　寺嶋　爽(てらしま さわ)
来校日（予定）　週１回　火曜日または水曜日
年齢 21 歳　　趣味 映画鑑賞・カレー屋さん巡り
こんにちは！四天王寺大学から来ました寺嶋爽です。
保健室から皆さんの健康のサポートをさせていただきます♪
皆さんとたくさんお話できるのを楽しみにしています♪
宜しくお願いします(o^―^o)

知識編答え：①てあらい　②めんえき　③かお　④38　⑤のど　⑥かんそう　⑦しつど　⑧ウイルス　⑨くしゃみ　⑩ミリ