



# ほけんだより 11月号

夢野台高校  
保健室



今年は10月半ばに神戸市内でも灘区と須磨区の小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖がしました。インフルエンザ対策といえば？手洗い・うがい・・・実は、歯磨きも有効だと知っていますか？インフルエンザウイルスを体内に取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯磨きでしっかり取り除けば感染しにくくなるのです。もうすぐ感染症の季節。そろそろ予防にも本腰をいれましょう。



## 加湿器を各教室に設置しました!!

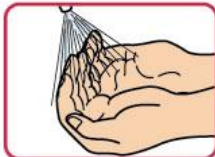
冬場の感染症対策として、各クラスの保健委員に加湿器を設置してもらいました。手指用アルコールも補充しています。

加湿器は、毎朝保健委員が登校したら給水タンクをチェックしてスイッチを入れ、終礼後スイッチを切ります。機械は重いので、移動させるときは十分気を付けてください。

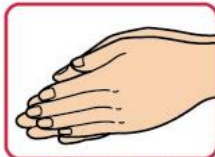
アルコールは、手洗いをしてしっかり乾燥させた後、手に1プッシュして、下のように刷り込むようにして使用します。吹きかけただけでは効果は薄いので注意しましょう。

手指消毒手順 (アルコール消毒液) © SARAYA CO., LTD.

**SARAYA**  
<http://www.tearai.jp/>



1 噴射する速乾性手指消毒剤を指を曲げながら適量手に受ける



2 手の平と手の平をこすり合わせる



3 指先、指の背をもう片方の手の平でこする(両手)



4 手の甲をもう片方の手の平でこする(両手)



5 指を組んで両手の指の間をこする



6 親指をもう片方の手で包みねじりこする(両手)



7 両手首までていねいにこする



8 乾くまですり込む

保健委員は、加湿器がきちんと作動するか、アルコールがなくなっていないかを毎日確認し、何かあればすぐに保健室に連絡してください。



## ・・・おたふく風邪 も流行中です・・・

おたふく風邪の正式名称は「流行性耳下腺炎」といい、耳下腺部分に強い炎症をもたらします。今年度は西日本を中心におたふく風邪が流行しています。

**潜伏期間**：12日～25日

**感染経路**：飛沫・接触感染（耳下腺などが腫れてくる1～2日前から、腫れて5日後までが最も感染の可能性が高くなります。）

**症 状**：まず耳の付け根から頬・顎にかけての部分に腫れが現れ、痛みも伴います。その後38度前後の発熱が見られます。

首・耳の下あたりが痛いと思ったら、保健室に相談に来るか、かかりつけの小児科・内科を受診してください。おたふく風邪は出席停止になる学校感染症です。



# もうすぐ2年生は修学旅行です！！

よい良い旅にするために・・・



## 旅行前・旅行中

◎睡眠をきちんととる！！

必ず当日中（0：00まで）に布団に入るようにしよう！

修学旅行中は消灯時間を守ろう！睡眠時間は自分の体を守るための大切な時間。周りの人の安眠を妨害するのも絶対ダメ！

◎3食きちんと食べる！！

緑黄色野菜や柑橘類は免疫力UPに効果的！

旅行中は野菜が不足しがち。バイキングなどを利用し積極的に摂ろう！

生活リズムを整えよう♪



## 旅行後

◎帰宅後はしっかり休養をとる！！

疲れを残さないために代休中もしっかり休もう！

◎修学旅行中の病気や怪我で帰宅後に病院受診した場合は必ず保健室まで連絡を！

※発熱・下痢・腹痛などの症状が出た場合は必ず11月28日（月）までに受診してください。

## 乗り物酔いが心配な人は・・・

☆しっかり睡眠をとる

☆空腹や満腹を避ける

☆厚着をしない

☆酔い止めの薬を飲む

☆酔いにくい座席を選ぶ

☆窓の外の遠くの景色を見る

☆排便・排尿を済ませる

☆スマホ・携帯は見ない

☆眠くなったら寝る



バスで酔いにくいのは・・・

1番前か、前輪と後輪の間あたりです。



※後部座席・タイヤの上の席は酔いやすいので避けましょう！！

## ♡ 温活のススメ ♡

人間は普段36℃～37℃位の体温を保つようになっています。普段の体温が35℃台になると免疫力が下がって風邪などをひきやすくなります。

冬に備えて体温をキープしよう！

- 冬野菜を食べよう  
(大根・かぶ・ごぼう・白菜など)
- 冷たい食べ物は控えよう
- 砂糖は体を冷やすので注意
- 湯船にゆっくり浸かろう
- 適度な運動をしよう
- 無理なダイエットはやめよう



## 教育相談予定

11月	12月
18日（金）午後	2日（金）午後
	14日（水）午前
	20日（火）午前

<相談場所>

カウンセリングルーム

<相談時間>

午前… 9：30～12：30

午後… 14：00～17：00

\*時間調整の都合上、2日前までに担任または保健室まで申し出てください。

