保健だより

令和2年度　秋冬号
松山城南高等学校
保健・環境課

11月7日の立冬を過ぎ、暦の上では冬になりました。朝夕の冷え込みも厳しくなり、風邪などで体調を崩している生徒も増えてきています。
今後インフルエンザの流行も懸念されます。新型コロナウイルス感染症に対しても気を緩めず、風邪やインフルエンザの予防のためにも、基本的な感染予防対策と免疫力を落とさない努力をしていきましょう。

基本的な感染予防対策を、確実に実践！！

気を緩めない！

1つ、うつらないよう自己防衛！
2つ、うつさないよう周りに配慮！
3つ、習慣化しよう3密回避！

マスクは正しく付けていますか？
食事をしている時に、おしゃべりしていませんか？
できていますか？
食事の分け合いジュースの回し飲みはしていませんか？
手洗い(手指消毒)うがいはできていますか？
友人と大声で話したりくっついてワイワイしたりしていませんか？

体を温かくして免疫力UP！温めるポイント

①肌着は透湿性の良い、体にフィットしたものを選ぼう。
　注）綿は汗をかいたままにすると体を冷やす原因になるのでＮＧ
②空気層を作るように締め付けない衣類を重ね、一番上には風を通さない素材のものを。
③お腹と腰をしっかり保温。冷やすと、体調を崩す原因に。
④３つの首「首」「手首」「足首」を冷やさない。かなり有効！
　※襟元・袖口はしっかりしめる。
　足元は女子はタイツや長めのソックス、男子は足首を隠すソックスに。
⑤温かい物を飲むようにしよう。
　冷たいものは体も冷え、胃腸に負担をかけるので避けよう。

免疫力をつける食べものは？

まずは、規則正しい食生活が大切です。免疫力アップのカギは腸内環境を整える、免疫細胞を作るタンパク質をしっかりとる、体を温める食べ物をとるようにしましょう。

おすすめは・・・

ヨーグルト　チーズ　漬物　味噌　納豆
野菜(しょうが　にんにく　ねぎ)
果物　肉類　魚類　卵　大豆

発熱などの風邪症状が出たときはどうしたらいい？

11/16(月)から体制が変わります

かかりつけ医等の身近な医療機関

受　診(診断を受ける)

新型コロナウイルス感染症または疑い	インフルエンザもしくはインフルエンザ疑い	インフルエンザ等の学校感染症ではない(風邪など)
受診結果を速やかに学校に連絡！ ただちに学校またはクラス担任に連絡をお願いします。	受診結果を学校に連絡し、ゆっくりと休養を。登校後、所定の用紙にインフルエンザということを医師に証明してもらい、クラス担任まで提出してください。(用紙はHPからもダウンロード可)	受診結果を学校に連絡。登校後、所定の用紙に保護者様が記入し、クラス担任まで提出をお願いします。

インフルエンザ予防接種は11月末までに

インフルエンザの予防接種は、接種することで、重症化を防ぐことができます。接種後２週間で効果が出てきますので、１１月末頃までには受けるようにしましょう。

また、今年は新型コロナウイルス感染症の不安もありますので、毎年インフルエンザに罹る人、特に３年生は進路に向けての大切な時期ですので、できるだけ受けるようにしましょう。なお、接種の時には、かかりつけの医師とよく相談して受けるようにしてください。

インフルエンザの出席停止基準

	発症後、最低5日間は原則登校できません						
	発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
〈例１〉発症2日目に解熱	発熱	発熱	平熱に下がる	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能	
〈例２〉発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	平熱に下がる	解熱後1日目	解熱後2日目	

マスクを正しく付けよう！

鼻の部分に隙間がある。　　顎が大きく出ている。

※鼻水や咳で汚れた時は取り替え、清潔なものを使用しましょう。

性教育講演会「エイズ予防衛生教育」10月5日

松山市保健所の中村先生、松谷さんにご講演いただき、それぞれが自分のこととして考えることができた有意義な時間となりました。

生徒の声(抜粋)
「自分には関係ない」と思わず、自分のことだけでなく相手のリスクも考え、自分の言動に責任を持って行動しようと思った。将来ﾊﾟｰﾄﾅｰとなる人ができたら、このことをしっかりと話し合い、お互いの健康を守っていきたいと思う。デートDVの人形劇を見て、人が人の気持ちを考え尊重することが大切なのだと改めて思った。

防災講話 10月30日

松山市役所 松山市総合政策部危機管理課の芝先生にご講演いただき、地震の怖さ、備えることの大切さを学ぶことができました。

生徒の声(抜粋)
自分も震災を経験して、怖さは知っているつもりだったが、震源地に近い所はもっと凄かったのだと知った。「自分は大丈夫」という安易な考えをもつのではなく、もしもを想定し、奇跡と言われることを普通に行動できるようにしたい。危機感を一気に感じ、これらから親など家族全員で話し合いをしていこうと思う。もっと防災の知識をつけて、自分を守るだけでなく、他人の命も守れるようにしたい。