

# 保健だより 11月号



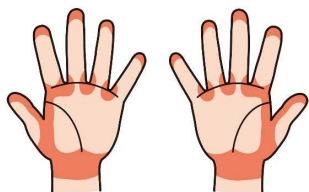
徳島北高校 平成30年11月12日

風が冷たくなってきましたね。これから様々な感染症が流行する季節です。風邪・インフルエンザ等にならずに冬を越せるよう、しっかりと対策をしましょう。

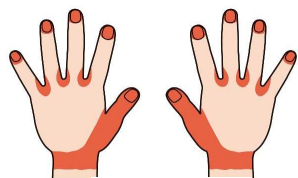
## しっかりと手を洗おう！！手洗いのポイント

ばい菌やウイルスを体に入れないための大切な習慣は、正しい「手洗い」です。

### ●洗い残しの多い部分



(手のひら)



(手の甲)

洗い残しの多い部分  
は特に意識して丁寧に洗おう。

▶流水で手をぬらし、石けんを適量手に取る。

- ①手のひらを擦り合わせてよく泡立てる。
- ②手の甲をゴシゴシ。
- ③指先をもう片方の手のひらでもみ洗う。
- ④指の間をもみ洗う。
- ⑤親指をもう片方の手で包みもみ洗う。
- ⑥手首も丁寧に洗う。

▶流水で洗い流し、清潔なタオル等で拭きとる。



各教室にアルコール手指消毒剤を配布しています。  
消毒液も上手に活用してください。



## ☆☆☆☆☆ インフルエンザの予防接種が始まっています ☆☆☆☆☆

### ◆予防接種の効果

- ・発症を抑える効果
- ・重症化を予防する効果

接種予定の人は、流行期を考えて  
12月中旬までには受けることをお  
勧めします。



※接種すれば絶対にかからない、というものではありません。

※予防接種の効果は、接種後2週間ほどで現れ、約5か月持続します。

## \*\*\*\*\* 咳エチケット \*\*\*\*\*

咳やくしゃみで出る飛沫は、約2m飛ぶといわれています。他人への感染を防ぐために、咳やくしゃみがでる場合は、咳エチケットを行いましょう。

### ●3つの咳エチケット

①マスクを着用する(口・鼻を覆う)

鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

②ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う

口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

③上着の内側や袖で口を覆う

※原則として、マスクは自分で用意するようにしましょう。



参考：厚生労働省ホームページ

## ほっと一息。相談室より

みなさんこんにちは。朝の冷え込みがだんだん本格的になってきましたね。校内でもマスクをしている人がずいぶん増えたように感じます。今月は前半に模試、英検漢検、実力テストと検定やテストが続きましたね。また近畿高等学校総合文化祭徳島大会も始まり文化部の人は日頃の取り組みの成果を発表したり、他府県との交流などずいぶんいつもと違った高文祭シーズンを迎えていると思います。そんな中でストレスをためこんではいませんか？今月のスクールカウンセラー来校日は20日になっています。生徒のみなさんには上手にカウンセリングを利用して、すっきりと気持ちの良い生活を送ってほしいと思います。