

# ほけんだよい 11月号

平成29年11月28日(火)

久之浜中学校 保健室

あっという間に紅葉の時期が終わり、寒さが本格化してきました。所々で咳をする人が目立ってきたように感じます。寒くなると感染症が流行してきますので、感染予防に努めましょう。

## インフルエンザの時期がやってきた…

### 予防接種のご予定は？

だんだんと冬の気候になってきましたね。冬と言えば…インフルエンザ！4月には1年生でインフルエンザの大流行がありました。同じことを繰り返さないためにも、ひとりひとりが予防しましょう！みなさんニュースでご存じのとおり、今年のワクチン製造量は平成22年以来過去7年で最少となっています。そのため、**13歳以上は1回接種**と決められました。インフルエンザは、例年12月～3月頃に流行し、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による**効果が出現するまでに2週間ほど**かかることから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられています。特に受験を控えた3年生は必ず予防接種を済ませておきましょう。

## 正しいマスクの着け方、知ってる？



顎が隠れていない！  
下からウイルスが入り込む可能性が！



鼻が出ている！鼻からウイルスが入ってしまうよ！

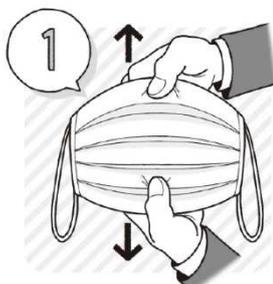


顎にマスクをしても何の感染予防にもなりません。



サイズがあっていないと隙間ができてウイルスが入り込むよ！

### 正しい着け方を知らないなんて、ダメウーマン！！！！



マスクの表裏を確認して、しっかり伸ばす



上部分を鼻に合わせる



顎の下まで伸ばす



顔にフィットさせながら、耳にひもをかける

咳や鼻水が出る人は周りの人に移さないためにも必ずマスクをしてください。  
元気な人も、人混みに行くときなどには感染症予防として着用をおすすめします。

# 体を温めて寒さを乗切ろう！

最近、保健室に「寒い〜！」とやってくる人たちの様子を見ていると、薄着の人が非常に多いです。制服の下に着ることができる物は限られていますが、規則で許されている中で体を温める努力をしましょう！

## その1 重ね着をする

制服の下は薄い下着一枚！という人がいますが、それでは寒いのは当たり前！汗を吸って熱を出してくれるようなインナーを重ね着するなど、工夫をしましょう。

## その2 カイロを貼る

この時期はカイロがおすすめ！腰や肩甲骨の間に貼るといいようです。また、冷え性の方は足から冷えると思いますが、今は足の裏用のカイロもあるので、ぜひ使ってみては？

## その3 首を温める

体を冷やさないためには、首・手首・足首、の「三つの首」を温めると良いと言われています。通学中にマフラーをつけたり手袋をするといいですね。

## その4 マスクをする

実はマスクってとても温かいことを知っていますか？この時期は感染症予防にもなっています。ただし、毎日取り替えて清潔にしておきましょうね。

# 歯の治療が進んできました😊

10月の終わりから11月中旬にかけて歯の個別面談を行いました。「報告書は出していないけど治療は終わりました」という人はお家の方のサインで構いませんので、ハンコを押して提出してください。「まだ歯医者に行っていない」という人は冬休みに入る前に一度受診をしてください。症状が軽いうちに受診をすれば、歯医者に通う回数が少なくて終わることができます。

1-1



残り12人

2-1



残り18人

3-1



残り10人

# 目指せ治療率100%！