

保健だより

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
担当: 1-4 福場、1-6 園川
2012年2月6日発行

No.7

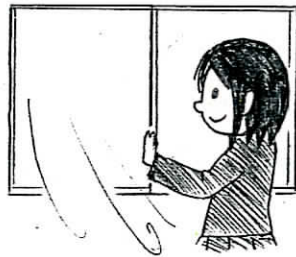
情報発令中!!

流行っています! 「インフルエンザ」

最近、ニュースなどで「インフルエンザ」という言葉を耳にしますよね。
今回はその予防法を紹介します!

① 換気

換気をしないと、室内にあるホコリ、バイキンは出ていきません。
「寒い!」と思うかもしれませんが、なるべく換気を心がけましょう。



☆ 休み時間ごとに、
5分間ほど窓を
開ける

② マスク

マスクを装着することで、ウイルスに感染しにくくなります。
正しくマスクを装着しましょう!

～正しいマスクの装着方法～



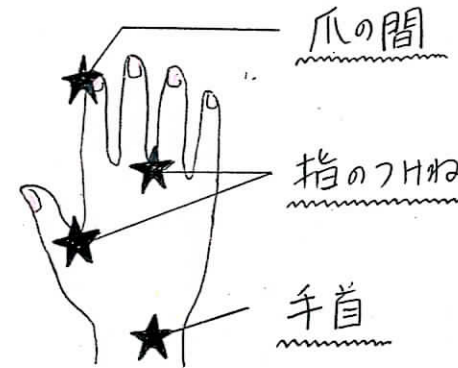
- ♥ 鼻と口の両方を確実に覆います
- ♥ ゴムひもを耳にかけます
- ♥ フィットするように調節します

☆ マスクは購買で
1枚30円で販売
しています。

③ 手洗い

きちんと手を洗わないと、手に付いた細菌が体の中に侵入して、
さまざまな病気にかかりやすくなります。

～手洗いで気を付けるところ～



♥ 洗い残しがないか、チェック!
(手首、指のつけね、爪の間)

♥ 手を洗うときは、時計やアクセサリー
は必ずはずして!

♥ 手を拭くタオルやハンカチに注意!
(湿っていたり、汚れていたりとタオル
やハンカチはウイルスが繁殖する
ので逆効果です。)

正しい手洗いのしかた

①手のひらでせっけんを 泡立てます。	②手のこも、こすって 洗います。	③指を一本ずつ洗い に洗います。	④両手をもむようにして、 指と指の間を洗います。
⑤爪の間を洗います。	⑥手首を片方ずつ洗いま す。	⑦せっけんが残らないよ うに流水でせっけんを洗 い流します。	⑧清潔なタオルやハンカ チで水分をしっかりふき 取ります。手をぬれたま まにしておくと、かえって 空気中の細菌がつきやす くなります。必ず、水分 はふき取りましょう。

手洗いは、風邪の予防だけでなく
食中毒の予防にもなります。

3年生のみなさん、はしかの予防接種を受けましたか??

現在の高校3年生が無料で接種できるのは、3月31日までです。3月31日を過ぎると
自己負担(約1万円)になります。(はしかの予防には、予防接種が最も有効です。今後、
就職先、進学先で接種の確認をされることもあるので、まだの方は必ず受けましょう!!