

すっかり寒い季節になりましたね。体調など崩していませんか？日中は、お天気のよい日も多く、紅葉など自然を深く感じられる季節です。ちょっと外へ出かけてみると、いつもと違う景色が見られるかも。



感染症は防げる！

生活⑤振り返ってみよう

風邪やインフルエンザ等、感染症の流行時期が始まります。少し意識するだけで、十分な予防対策になります。感染症に負けない生活習慣を！

感染症予防 5つの基本



1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔を空けている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れないければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている



5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状がつかうときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。



インフルエンザの予防接種について

10月から予防接種が始まっています。高校生は通常1回接種で、接種後だいたい**2週間後から約5ヶ月間は効果が持続**します。金額は病院により異なりますが、だいたい3000円くらいです。（事前に予約しておきましょう・体調やアレルギーなどは主治医と相談を）



2年生は早めの予防接種を！

接種後、だいたい2週間くらいで効果があらわれますので、修学旅行に備えての接種は、早めにすませておきましょう。



薬の準備をしておきましょう！ 2年生は修学旅行に

備えて常備薬などを日・回数分、準備しておきましょう。原則、薬の貸し借りは禁止です！これは普段の学校生活でも当てはまります。薬の内容など、事前調査と大きく変更になる場合は、保健室へ報告してください。





教室の換気をしよう！

11月中旬から、教室でストーブの使用が開始されます。通常時はもちろんですが、暖房使用時には特に積極的な換気を行いましょう。

教室の二酸化炭素濃度基準：1500ppm (0.15%) 以下が望ましい

使用時期の前には、改めて連絡がありますが、今から意識しながら換気の習慣化に励みましょう。

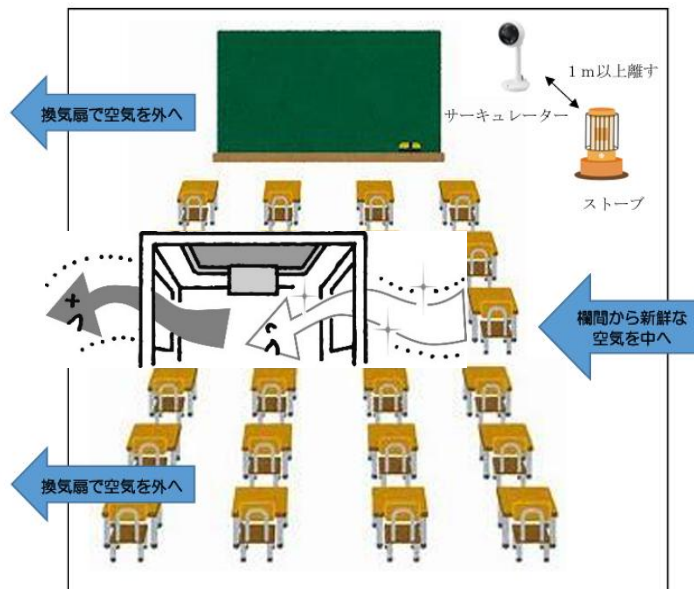
常時、欄間を数cm開けておくことによって、**休み時間の換気は約5分**で済みます。

換気していないと...



- 頭痛や吐き気、だるさや眠気など、身体症状があらわれます。
- ウイルスやカビが繁殖し、感染症が流行します。

●臭いなどがこもります。



冬本番に備え、今から換気の習慣を！

自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い高校生は、誰にでもストレスがたまることがあります。ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。

体がだるい
眠れない
頭痛がする
お腹の調子が悪い
イライラする
やたら眠い
食欲がない

もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をいねいに観察してみてください。ストレスとうまくつき合うことも、大切なセルフケアの一つです。



スクールカウンセラー来校日

11月14日(金) 21日(金)

- *日程が変更になる場合もあります。
- *1枠50分です。
- *生徒・保護者どちらも利用可能です。
- *面談の予約は担任または保健室まで。

10月実施「学校生活アンケート」の資料には「性暴力」について触れられていました。「暴力」といっても、身体的なものの以外にも、精神的・性的・経済的なものが該当します。

誰もが、日々の関わりの中で、「性暴力」に巻き込まれている可能性はあります。少しでも違和感や、これってどうなの？と感じることがあれば、気軽に保健室など大人に相談してみてください。お互いにとって「ちょっどいい関係」を一緒にみつけてみましょう。



保健室より

- 修学旅行前健康診断 11月12日(水)放課後
該当者には後日連絡します。
- 色覚検査を希望する人は、保健室まで来てください。