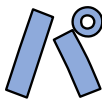


健



拳



大迫高校保健だより No. 10

令和6年1月

保健室 赤坂

2024年になりました。新年から石川県能登半島地震や飛行機衝突事故など胸を痛めるニュースが続きました。どこでどのようなことが起こるかわからず、不安が押し寄せますが、今ある時間を大切に過ごさなくてはいけないと改めて実感させられました。私たちは今できることを精一杯取り組んで過ごしていきましょう。

また、県内では、新型コロナウイルスやインフルエンザの感染が多く見られています。最後の考査に向けて、自分の健康管理を徹底してください。

きれいに手を洗おう

せきやくしゃみの後



食事の前



流水で15秒
せっけん洗い10秒



【洗い忘れ注意】
親指・指先
指と指の間・手首

外から帰ってきたら



トイレの後



インフルエンザ

と



風邪

の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

毎日体温を測りましょう



みなさんは、自分の平熱がどれくらいかきちんと把握していますか？人の体は、普段 36℃~37℃の体温を保っていますが、35℃~の体温になると、ウイルスや菌から体を守る免疫力が低下し、体調を崩しやすくなります。体温を保つためには、よく食べて、よく動き、しっかりと睡眠をとることが大切です。自分の生活リズムを見直し、毎日の検温を習慣化してみましょう。