

# 江工保健部便り

2019/12/6  
江津工業高等学校

NO. 8  
保健部



スクールカウンセラー来校日

12月16日(月)

## \*インフルエンザの流行する季節になりました。

期末試験中よりずいぶん寒くなり、学校でもストーブの使用が始まりました。

4日には例年より3週間早く、県内でインフルエンザの流行期に入ったという発表がありました。現在は出雲・雲南・大田・益田地域での患者発生が多いようです。本校は大田地区からJR通学している生徒さんも多いので注意が必要です。

日ごろから、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、手洗い、マスク使用などを心がけ、寒さや感染症に負けない体を作りましょう。

## \*12月10日は世界人権デーです。

「人権」とは「人間が人間らしく生きる権利で、生まれながらに持つ権利」であり、私たちが幸せに生きるためのものです。しかし、残念なことに、世の中には人権をめぐるさまざまな問題があり、苦しんでいる人がたくさんいます。高校生の皆さんには、お互いの人権を認め合い、大切にしながら、高校生活を送ってほしいと思います。

### 江津市 高校生のライフプラン支援事業

12月16日(月) 2年生対象講演会

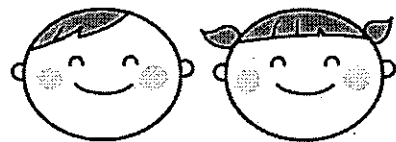
「命をいただいて、つなぐこと  
～いずれ一人で生きていく君たちへ～」

講師；福岡県内田産婦人科医院

助産師 内田美智子 さん

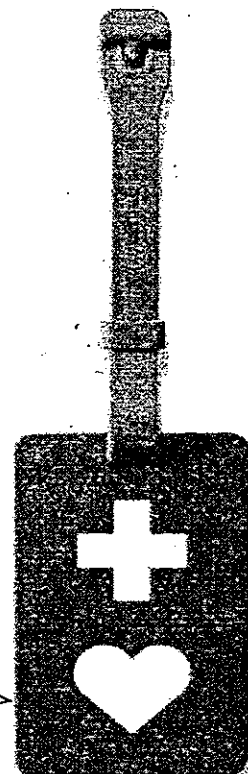
江津市では、高校生が自分自身を見つめ、自分の選択した将来に責任を持ち、心身ともに幸せで豊かな人生を実現するための支援事業に取り組んでいます。

「いのちをいただく」「お母さんは命がけであなたを産みました」等の著者である内田先生のお話を聞きます。あなたやまわりの人の命について考えてみましょう。



ヘルプマークを知っていますか？  
援助が必要な方のためのマークです。

外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。  
このマークを見かけたら、登車内で席をゆずる、  
怒っているようであれば声をかける等、  
思いやりのある行動をお願いします。



赤色

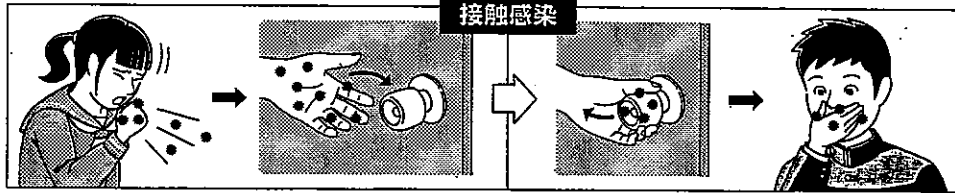
義足や人工関節を使用している方、内部障がいの方、難病の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない方がおられます。そうした方々が身につけることで、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせ、援助を受けやすくするためのマークです。

# 感染症予防は手洗いが大切！！

インフルエンザ予防としてマスクをする人が多いですが、プラス手洗いでその予防効果は高くなります。

## 飛沫感染と接触感染

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。感染経路としては、飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染とは、感染者のせきやくしゃみなどの飛沫を通して感染することです。接触感染とは、感染者のせきやくしゃみなどから手についたウイルスがドアノブなどに触れたときにつき、その場所を別の人が触ることで手にウイルスが付着して、その人の鼻などから体内に入って感染することです。ウイルスはいつ、どこで、手につくかわからないため、手洗いをすることは感染予防に重要です。



## 正しい手洗いの方法

①	②	③
手をぬらして石けんをつけ、手のひらをこする	手の甲をこする	指先・爪の間をこする
④	⑤	⑥
指の間を洗う	親指と手のひらをねじり洗い	手首も洗い、石けんをきちんと洗い流して、拭く

参考文庫：厚生労働省「マメに正しい手の洗い方」

手洗い以外にも、マスクの着用、うがい、栄養バランスのよい食事、生活リズムなどの生活習慣も大切です。

また、予防接種は感染を防ぐことはできませんが、発症を抑えたり、重症化を防ぐなどの効果があります。12月中には予防接種を済ませておきましょう。

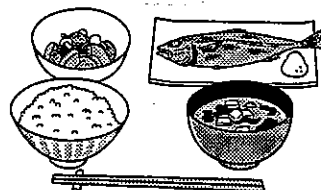
マスク



ウイルスは飛沫に含まれていて、マスクは飛沫を防ぐため、一定の予防効果があります。

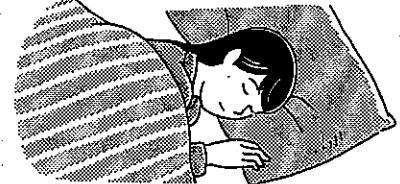


食事



栄養バランスのよい食事は、体の免疫力を高めるうえでも重要です。

生活リズム



規則正しい睡眠をしっかりととり、体力をつけて、免疫力が低下しないようにしましょう。

