



# 保健だより11月



令和 2年 11月 10日 浦安南高校保健室

空気が乾燥し、感染症が増える時期になりました。毎年、インフルエンザは11月下旬頃に始まり、4~5月にかけて減少していくことが多くなっています。今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行期が一緒にやってくるのではないかとされています。感染症にそなえて予防を続けていきましょう！

## インフルエンザにちゅうい！

関節痛や筋肉痛、頭痛



38℃以上の高熱

などの全身の症状。

咳、のどの痛み、鼻水



などの呼吸器症状。

## インフルエンザワクチンは

有効性

が証明されています

\*かかりにくくする。

\*症状を軽くする。

\*発熱期間を短くする。



☆料金は約3,000円~4,000円

11月11日

は

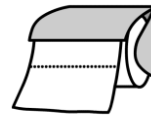
世界トイレの日



みんなが大切にトイレを使うことでトイレは清潔で安心できる場所になるよ！  
自分の使い方を振り返ってみよう！！

チェック！

- ①流し忘れてない？（流しきるまでレバーを上げてね）
- ②ゴミや落とし物はない？
- ③汚していない？（ペーパーで拭いたり、清掃ロッカーのブラシでこすったり）



洋式トイレは蓋を閉めてから流しましょう！  
蓋をあけたまま水を流すとウイルスや菌が飛んで、90分間も空間にたどります。



ウイルス  
菌

やっつける  
滅

の

あわ  
泡

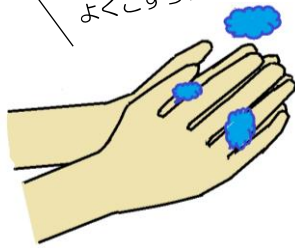
て あら  
～手を洗おう～

みず こきゅう  
水の呼吸



いちのかた  
壺ノ型

髭けんをつけ  
て、手のひらを  
よくこすろう



にのかた  
式ノ型

手の甲をのばすよ  
うにこすろう



さんのかた  
参ノ型

ゆびさき・つめあいだを  
ねんりにこすろう



よんのかた  
四ノ型

ゆび あいだ あら  
指の間に洗います



ごのかた  
伍ノ型

おやゆびと手のひら  
をねじり洗い



ろくのかた  
六ノ型

てくび  
手首もしっかり



りゅうすいながし  
水面斬り



1回の手洗いにかかる時間は30秒。あなたの好きな歌で30秒をみつけよう。!

不安と上手に付き合おう!

不安とは...



身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につなげる、人間にとって大切な感情で

でも...

情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか?自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

1 正しく恐れる

「知らないこと」は不安につながります。正しい情報をもって、予防しましょう。

2 不安を口にしよう

1人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口にだして言ってみましょう。

