

ほけんだより 11月

令和5年 11月
富山県立志貴野高等学校
保健室

インフルエンザを防ぐために

インフルエンザは、例年11～12月に流行が始まり、春には収束していきます。今年は例年よりも早い9月から流行しており、感染が緩やかに拡大しています。新型コロナウイルスの流行も続いている今、皆さん一人一人の感染症対策がより一層必要となります。

〔症状〕

38℃以上の発熱、頭痛、倦怠感、筋肉や関節の痛み など…
通常は、発熱が2～3日続いた後、1週間ほどで回復します。



症状がある場合は、
早めの受診が大切です！

〔感染予防対策〕

手洗い・うがい

外出後や食事前など、こまめに手洗い・うがいをし、ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎましょう。



人混みでのマスク着用

マスクを着用して飛沫感染を防ぎましょう。
人が密集・密接した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。



換気と加湿

1時間に5分は換気をしましょう。また、加湿器を使うと、喉の粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぐことができます。



規則正しい生活

食事や睡眠などの生活習慣を整えて、体力をつけ、免疫の働きを保ちましょう。



予防接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低くする効果があります。また、重症化を防ぐことにも有効です。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月程と言われています。流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。



生徒保健委員会からのお知らせ

文化祭でお知らせしたとおり、10月30日(月)から、「スマホとの上手な付き合い方プロジェクト」を行います。下記の①～⑥を参考に、自分のスマホの使い方を振り返り、より上手に付き合うための取り組みをしましょう。

- ① スクリーンタイムを活用する
- ② 寝る1時間前からはスマホは見ない
- ③ スマホは正しい姿勢で使う
- ④ 30分に1回は休憩をとる
- ⑤ 「まあいっか体操」
- ⑥ 自分の考え方を見直そう

