

保健だより



令和元年
12月24日発行
南稜高校 保健室

今年も残すところあとわずかとなりました。みなさんはどんな一年を過ごしましたか？
これからの時期は風邪や感染性胃腸炎に加えて、インフルエンザも流行する時期になります。
人吉球磨では現在学級閉鎖等も出ており、南稜でもインフルエンザにかかる人が出はじめました。
冬休み中には夜遅くまで起きて、朝寝坊して、食事を抜いて…というような不摂生な生活がないよう規則正しい生活をするを心がけましょう。

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい？

習慣編

毎日の生活でできていますか？



- | | |
|---------------------|------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない) |
| ② 栄養バランスよく3食を食べている | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べてない) |
| ③ 夜ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. 時々 c. 眠れない) |
| ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う | (a. 毎回 b. 時々 c. 洗わない) |
| ⑤ 流行時の外出は避けている | (a. いつも b. 時々 c. 避けない) |
| ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している | (a. いつも b. 時々 c. しない) |
| ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする | (a. いつも b. 時々 c. しない) |
| ⑧ 流行時の人混みではマスクをする | (a. いつも b. 時々 c. しない) |
| ⑨ 体を冷やさないようにしている | (a. いつも b. 時々 c. してない) |
| ⑩ 毎年予防接種を受けている | (a. 毎年 b. 時々 c. 受けない) |

採点は	合計
a…5点	/ 50点
b…3点	
c…0点	



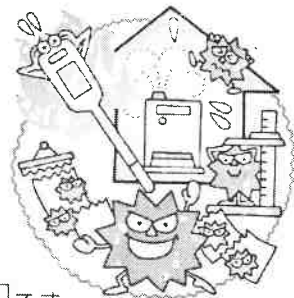
知識編

どれくらい知っていますか？

ひらがな、数字
カタカナが入るよ



- | | | | | | |
|---|---|-------|----|------|-------|
| ① 石けんと流水の <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> は、インフルエンザ予防の基本です | <table border="1"> <tr> <td>正解は</td> <td>合計</td> </tr> <tr> <td>1問5点</td> <td>/ 50点</td> </tr> </table> | 正解は | 合計 | 1問5点 | / 50点 |
| 正解は | | 合計 | | | |
| 1問5点 | | / 50点 | | | |
| ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 力が高まります | | | | | |
| ③ 手で <input type="text"/> <input type="text"/> を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります | | | | | |
| ④ 急に <input type="text"/> <input type="text"/> 度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません | | | | | |
| ⑤ 鼻や <input type="text"/> <input type="text"/> の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています | | | | | |
| ⑥ 線毛は部屋が <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> すると、動きが鈍くなります | | | | | |
| ⑦ インフルエンザが苦手な <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> は、50～60%です | | | | | |
| ⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3～7日間は、鼻や口から <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> を出しています | | | | | |
| ⑨ インフルエンザはせきや <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> から飛沫感染します | | | | | |
| ⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> です | | | | | |





スマホ、こんな感じで使っていませんか？



あなたのふだんのようすを、チェックしてみよう

<p>歩 きながらスマホ</p>	<p>暗 い部屋でスマホ</p>	<p>寝 ながらスマホ</p>	<p>夜 外でスマホ</p>	<p>猫 背でスマホ</p>	<p>う つむきスマホ</p>
<p>あ ごあげスマホ</p>	<p>長 時間かたまりスマホ</p>	<p>目 が近すぎスマホ</p>	<p>ほ おつえスマホ</p>	<p>ね じりスマホ</p>	<p>目かひどく疲れる 肩かひどくこる 首かひどくこる ※こんな症状があったら、 チェックしたことが原因かも。</p>

* * * 保健室からのお知らせ * * *

受診のお知らせを再配付しました。治療にまだ行っていない人は、できるだけ早く病院に行くようにしてください！もし、2学期中に治療が済んでいたけど治療報告書を出していない、という人がいたら、①保健室に治療報告書を提出。②新しくもらった受診のお知らせは処分をお願いします。

スマホを使うときも
正しい姿勢で！
うつむきやあごあげを防ぐ
ためには、画面を顔と同じ
高さにもってくるといいね。



楽しい冬休み でも…誘惑にNO

法律で禁止されていることには意味があります！

お酒にNO

未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコにNO

タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

人に誘われたら？ NO

はっきり断るのが大事です！
自分の健康は自分で守りましょう。

