

ほけんだより

2018 11月号

城星学園中学・高等学校 保健室
田中

本格的な冬はもうすぐそこです。保健室では、発熱や頭痛、のどの痛みを訴える生徒が増えてきました。うがいや手洗い、換気を意識して風邪やインフルエンザにかからないように気をつけましょう。

高校2年生のみなさん、おかえりなさい。イタリアの修学旅行はどうでしたか。疲れもまだ残っていると思うので、お風呂にゆっくり入り、体をあたためたり、睡眠をいつも以上にとったりして体を休めましょう。また、旅の話聞かせてくださいね。



すべて動物です!

わかった人は保健室まで♪



何問わかるかな?

- ① 兎
- ② 河馬
- ③ 熊貓
- ④ 駱駝
- ⑤ 海驢

洗面所のタオル、いつとりかえていますか?

ある、洗剤メーカーが、洗面所やトイレの手拭き用タオルの取かえ頻度を調査すると**3日以上**使い続ける家庭は**50%以上**あったそうです。**そこでタオルの菌の状態を調べてみると**、ハンドソープで洗った手を洗濯したタオルでふくと、ばい菌は手にほとんどつきません。でも、洗面所やトイレで3日間使ったタオルでふくと、手のひらにはばい菌が。タオルにはたくさんのばい菌がついているんですよ。汚れていないように見えても、タオルは湿ったら取りかえる、の習慣をつけましょう!



いい風呂の日は湯船に…?

こんなものを浮かべませんか?
楽しくて、様々な効果もありますよ。

【ゆず】美肌、冷え性、かぜ予防

・約5個を半分に切って浮かべる



【みかん】美肌、冷え性、かぜ予防

・皮を干して、布の袋に入れて



【緑茶】皮膚トラブル、冷え性

・乾燥させたら茶柄を布の袋に入れて

【菖蒲】皮膚トラブル、冷え性

・菖蒲の葉を束ねるか、そのまま



インフルエンザ
ワクチン
Q&A

予防接種をすれば
絶対発症しない?

インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年うけたから
今年はいいよね?

ワクチンの効果は約5ヶ月。
また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り
始めてからでいい?

ワクチンをうって、効果が出始めるまでには1~2週間くらいかかります。12~3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすめです。

