

ほけんしつだより

大阪府立大手前高校

No. 9

2014.12.17



インフルエンザ・感染性胃腸炎の季節です

インフルエンザが流行し始めています。今流行っているのはA香港型です。本校でも先週1人、今週になって3人の感染の報告がありました。まだ、大流行というほどではありませんが、大阪では福島区、西区、港区あたりでインフルエンザ注意報がでています。今後、さらに寒さが厳しくなってくると一気に感染拡大もあるかもしれません。また、ノロウイルス、ロタウイルスなどの感染性胃腸炎も冬場に多い感染症です。

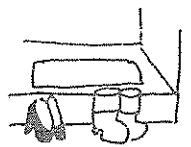
クリスマスや、年末を控え、人混みに出る機会も多くなると思います。体内にウイルスを侵入させないよう、十分気をつけてください。

“本気”の手洗いはこれ！

予防には手洗いうがいが必要ですが、できているようでできていない人も多いのでは？寒いからちゃちゃっと水で手を濡らしておしまい、ということでは済ませていませんか。

いつ洗うのが効果的？

●外出から戻った時



●食品を取り扱う時



●食事前



●トイレの後



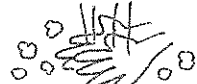
●咳やくしゃみを手で押さえた時



こまめに、
めんどくさがらずに

どのように洗う？

●石けんを使い15秒以上洗おう



学校にはトイレや手洗い場に液体石けんを置いてあります。石けん液がなくなったら、補充は保健室でできます。気がついた人はから容器を持ってきてください。

☆☆
手洗いが
最も効果的な
予防法！

うがいもこまめに



>k-u-uよ

どこを洗う？

洗い残しやすい部位

●指の間



●親指



●指先



インフルエンザの報告様式が変わりました

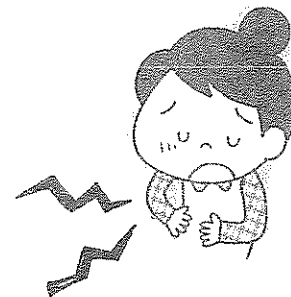


10月30日付けで保護者宛に「学校感染症等に係る登校に関する意見書について」という文書を配布しました。昨年度まではインフルエンザ感染の報告に関しては、保護者の記入・捺印をお願いしていましたが、今年度11月からは医師の証明が必要となりました。他の感染症と同様の様式に統一しています。大手前高校のホームページ(「保健室より」)からダウンロードできます。

ノロウイルスなどの感染性胃腸炎は感染しやすい病気です

★感染経路★ 2枚貝類(カキなど)の生食
ノロウイルスに汚染された食べ物、飲み物、器具
感染者の嘔吐物、糞便

★症状★ 下痢、嘔吐、吐き気、腹痛など
潜伏期間は通常1~2日



★気をつけること★

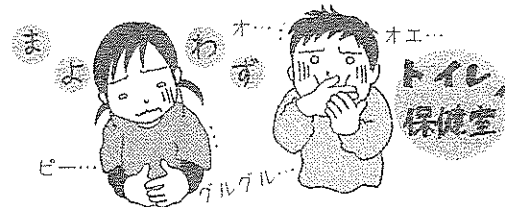
ノロウイルスに感染した人の嘔吐物や糞便が乾燥すると、ウイルスが空中に漂い、これが口に入って他の人に感染することがあります。嘔吐物や糞便は、速やかに処理することが重要です

すぐにふき取る

乾燥させない

消毒する

ギリギリまでがまんしないで！



大手前のみなさんは、忍耐強く
あろうと思いきりのか、体調
が悪くても限界まで我慢して
しまう人が多くないかな…

*感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス等)は、インフルエンザ等のように即出席停止ではありません。感染拡大の状況を見て出席停止にするかどうかを判断します。医師から診断を受けたら、速やかに担任の先生に連絡を入れてください。

受験前の健康管理

もうひとふんはりだ〜

センター試験まで1ヶ月をきりました。3年生は健康管理について過敏になっているのではないのでしょうか。ここまで頑張ってきたからには、あとはベストな体調で受験に臨めるよう、生活を整えていくことです。

「あれも、これもやらなければ…、寝てる時間なんてないよお…」とあせって睡眠時間を削りまくっている人いませんか。睡眠をきちんと取ることも重要な受験勉強なのです。

睡眠

- 睡眠は、頭に入った一日の情報整理をしてくれます。
- 睡眠は、大切なホルモンを分泌させ、脳と体の健康を回復します。
- 睡眠不足は、免疫力を低下させ、風邪を引きやすくなります。

3年生の中には体育の授業を心待ちにしている人が多くいます。「(時間割の関係で)今週は体育がない〜」と心底残念がっている受験生を見ると、精神のバランスを取るのに運動って大事なんだなあと思います。

運動

- 運動は脳を活性化させる
勉強に煮詰まってきた時は、軽く運動するのがお勧めです。脳と筋肉・腱の間で相互に情報のやりとりが行われ、脳が活性化するからです。軽いランニング、お散歩、体を気持ちよ〜く伸ばすストレッチ、階段の上り下りでもOK。適度な運動は、勉強の効率を上げてくれます。

不安に押しつぶされそうになったり、できていないことにばかり目がいたり…。この時期、誰でも気持ちを安定させて勉強を続けるのは、並大抵なことではありませんよね。

気持ち

- 不安になるのは頑張っているからです。自信満々で受験に臨む受験生なんていません。不安はあってあたり前。不安と同居しながら不安に振り回されずに、試験当日まで一日一日丁寧に過ごしてゆけばよいのです。

「こころのお薬」応援メッセージ

失敗しないための最も確かな方法は
成功しようと決心することである
リチャード・ブリンズリー
シェリダン

アノネ
がんばらなくても
いいからオケ
具体的に
動くことだね
相田みつを

できると思うにせよ、
できないと思うにせよ、
その通りになる
ヘンリーフォード

やる気があるときなら
誰でもできる
本当の成功者は
やる気がないときでもやる
ドクター・フィル

運が良いときは良い
悪いときは悪い
運というのはな、
何かに頼るんじゃないやなくて
自分で
切り開いていくもんなんだ
父ヒロシ
「ちびまるちゃん」

奇跡は
諦めない奴の頭上にしか
降りてこない？
奇跡、
ナメんじゃないよオア！
エンポリオ・イワンコフ
「ワンピース」

努力した者が
全て報われるとは限らん。
しかし、成功した者は
皆すべからず
努力してある？
「はじめの一步」
鴨川会長

「ちびまるちゃん」