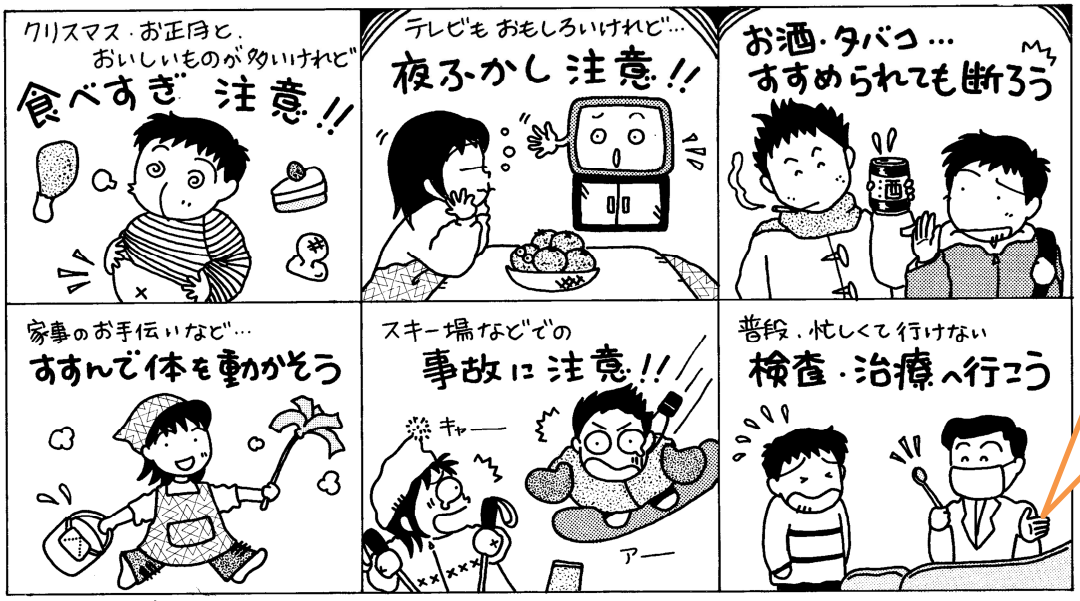
ほけんだより

島根県立松江東高等学校
保　健　室
２０１６．１２

２０１６年も残すところ、１週間ちょっとになりました。今年はどんないいことがありましたか？小さなことでも、いいことが集まれば前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう！

もうすぐ冬休みです。クリスマスにお正月…と楽しいイベントが続く年末年始。出かけることも多くなるかもしれないですね。時間に余裕があると思うと、ついダラダラしてしまいがち。メリハリをつけた生活にするためにも、ときどき自分に「喝」を入れながら過ごしていきたいですね！

冬休みの健康生活



健康診断の結果で異常があった人は長期休業中を利用し、受診をおすすめします。

高病原性鳥インフルエンザについて

今シーズン、鳥取県米子市でも回収されたコハクチョウから高病原性鳥インフルエンザウイルス（H５ 亜型）が確認されており、注意が必要です。鳥インフルエンザは人に感染する可能性は極めて低いと考えられていますが、日頃から手洗い・うがいなど一般的な感染症予防対策をしっかり行うとともに、下記のことに注意してください。

【野鳥との接し方について】

① 死亡した野鳥などは、素手でさわらないこと。同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していたら、近くの都道府県または市町村役場に連絡すること。

② 野鳥にはなるべく近づかないこと。排泄物等に触れた場合には手洗い・うがいをしっかり行うこと。

③ 不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとしたりしないこと。

④ 鳥や動物を飼育している場合は、それらが野鳥と接しないようすること。このため、野鳥の侵入や糞尿の落下などを防止するために、飼育施設にトタン等の屋根を設けたり、ネットに破れがないかを点検したりすること。また、周囲にエサや生ごみ等、野鳥を誘引するものを置かず、清潔を保つこと。

風邪・インフルエンザを予防しよう！

風邪・インフルエンザの予防のために大切なのは、ウイルスを『入れない』『増やさない』『まき散らさない』の３つです。

① 『入れない』ためには…

〔手洗い〕何と言っても、まずは手洗い！石鹸の泡と一緒にウイルスを洗い流すので、きちんと泡立てて洗うことが大切です。

〔うがい〕口の中をきれいにしましょう。ウイルスとたたかう力を持つ「唾液」が出やすくなります。

〔マスク〕鼻や喉を温め、湿らせることができます。そうすると、ウイルスを体外に出す力が働き、ウイルスを弱らせることもできます。

〔換気〕　空気が乾燥している冬はウイルスが床に落ちないでいつまでも空気中に漂い続けるため、風邪などをひきやすくなります。換気をして風邪予防をしましょう。

〔人ごみに行かない〕ウイルスを体に入れないためには、人がたくさんいるところになるべく行かないようにしましょう。

② 『増やさない』ためには…

〔規則正しい生活〕とにかく体力・抵抗力・免疫力をつける！

バランスのよい食事、しっかり睡眠、適度に体を動かす、ストレスをためないなど、ウイルスに負けない体を作ることが大切です。

③ 『まき散らさない』ためには…

〔咳エチケット〕咳やくしゃみが出るときはマスクをするなど、他の人へうつさないようにしましょう。

周りへの心遣いも予防につながります！

体調が悪いと感じた時は
病院受診しましょう。

保護者のみなさまへ

お子様が学校の管理下（授業中、登下校中、部活動中など）の災害により起こった疾病や怪我などは、スポーツ振興センターの災害共済給付を受けることができます。

申請から給付には１ヶ月ほど時間がかかるため、申請はお早めにお願いいたします。特に高校３年生は、年度内に給付を行うためには、２月の第１週までに申請書をご提出いただく必要があります。

また、１，２年生で書類の提出がまだの人も早めにお願いいたします。

申請用紙等の問い合わせは保健室までお願いいたします。