



令和5年度  
三高等学校  
保健室

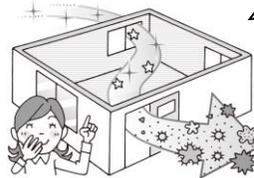
## インフルエンザ警報発令中です



11/24（金）、県内全域にインフルエンザ警報が発令され、本格的に流行入りしました。今年度三高等学校でインフルエンザにかかった人は今のところいませんが、気をゆるめずに、手洗い・うがい、換気、生活リズムを整えるなどの予防対策を行っていきましょう。

### 換気をしないと・・・

- ・二酸化炭素が増えて頭痛や吐き気の原因になる
- ・カビやダニが発生しやすくなる
- ・ウイルスや菌がただよう
- ・においがこもる



対角線上に  
2か所以上の  
窓を開けると効果的！

## ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

11月～3月にかけて感染性胃腸炎が流行しやすくなります。予防には手洗い・うがいが一番重要です。食事の前やトイレの後は必ず石けんで手を洗いましょう。

### ☆症状



突然の嘔吐



下痢



微熱



### ☆症状が続く期間は平均1～2日と短い

→症状が治まってからも便の中に菌が含まれていることがあります。二次感染対策として、トイレの消毒や手洗いを徹底しましょう。



### ☆嘔吐や下痢により脱水になりやすい

→水分補給をする。症状がひどかったり、水分が取れない時は医療機関を受診しましょう。

## 低温やけどに注意しよう！

こたつや電気カーペットなど、「温かい」と感じる温度でも、長い時間触れているとやけどをすることがあります。これが「低温やけど」です。軽いやけどのように思われがちですが、やけどが皮膚の深い部分まで進行している場合があります。暖房器具に長時間触れないように気をつけましょう。

### 低温やけどになりやすい行動



暖房器具の近くで遊ぶ



カイロを貼ったまま寝る



こたつに入って寝る

## 2年生 歯について勉強しました

2年生で歯肉炎の勉強をし、歯垢（歯の汚れ）の染め出しをしました！磨き残しの多い箇所を確認し、歯磨きのポイントを踏まえて、皆集中して歯磨きをしていました。

健康な歯でい続けるために、丁寧な歯磨きを続けていきましょう。



### 歯磨き3つのポイント

- ①歯ブラシの毛先を歯にまっすぐ当てる
- ②小さく動かす
- ③軽い力で磨く



### 食育オンライン授業

明治の管理栄養士 米田さんから、成長期の体づくりに必要な食事・運動・睡眠について教えていただきました。カルシウムやたんぱく質などの大切さがよく分かりました。学びの中で、自分に出来る事から実践していきましょう！



### パンジーを植えました✿

保健美化委員会でパンジーを植えました。玄関前のプランターをぜひ覗いてみてください。



12月のSC来校日は4日（月）、12日（火）、21日（木）です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が日程を調整します。