



愛知県立大府高等学校

定時制

保健室

10月に入り暑さも和らぎ、秋の訪れを感じられる白が出てきましたね。季節は冬へ向かうと同時に、感染症も流行りやすくなります。ここからは文化祭や修学旅行と学校行事が続きます。ひとりひとりが体調管理をすることを意識して、毎日を元気に過ごしてほしいと思います。



インフルエンザが



りゅうこう き はい
流行期に入りました



例年であれば、11月頃から流行りがみられるインフルエンザですが、今年は9月の中旬頃からすでに流行入りしています。『まだ冬になってないから大丈夫～』とはせず、今から感染症の予防に努めましょう。

感染症などの原因となる細菌やウイルスは、次の3つの方法で体内へ侵入してきます。これらを寄せ付けないための行動をとれるよう意識しましょう。

1 くう き かん せん 空気感染



ふせ
防ぐために



かん き 換気をしよう

教室では、運動場側
前後の窓を5cmほど、
廊下側前後の天窓を
5cmほど開けておく
と、空気が流れます！

せき かいわ さい くち はな で ちい ひまつ かんそう かんせん
咳やくしゃみ、会話をした際に口や鼻から出た小さな飛沫が乾燥して、感染
する力を保ったまま空気に漂っており、それを吸い込んで感染すること。

2 ひ まつ かん せん 飛沫感染



ふせ
防ぐために

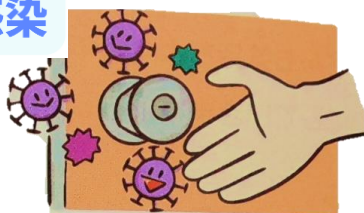


せき で と き 咳が出る時はマスクをしよう

感染している人がマスクをつけるこ
とで、飛沫感染防止効果を上げることが
できます。マスクがない場合は、
袖口で口や鼻を覆う方法でも◎！



3 せつしよく かん せん 接触感染



ふせ
防ぐために

接触感染は、細菌やウイルスに汚染
されたドアノブや手すり等を触った手
で目・鼻・口等を触ることで感染しま
す。しっかりと手洗いでその原因を
除去できます。



ていねい て あら 丁寧な手洗いをしよう

風邪を引いた時やお腹が痛い時、鼻水がひどい時…など、私たちは様々な場面で薬を使用します。自分の薬の使い方が合っているか、今一度振り返ってみよう。



こんな時どうする？



朝昼夜の3回飲むことになっている薬。もし昼の分の薬を飲み忘れたらどうすればいい…？

- ① 気付いた時にすぐお昼の1回分を飲む
- ② 次に飲む時間が近い時は(ここで言えば夜)、昼の分を飛ばして、夜の分から飲み直す
昼と夜2回分を一度に飲むのは身体に強い負担がかかるのでNGです！



急にお腹が痛くなってきたけど、薬を忘れてしまった。

友達が持っていた痛み止めを飲んでもいいの？

病院で出された処方薬は医師によって、その人の症状や体質、体重、過去の病気など様々な事柄を考えて出されています。それを他の人が使うと、予期せぬ副作用が生じる可能性があるため、自分の薬を他の人にあげることはやめましょう。



薬を飲もうとしたら、手元にジュースしかない！ 薬はジュースで飲んでいいの？

薬は基本、水かぬるま湯で飲みましょう！

お茶やジュース、牛乳、コーヒー、紅茶などで薬を飲むと、薬の成分と混ざり合って効果が弱くなったり、逆に強くなり過ぎることがあります。薬の効き目を十分に発揮させるためにも、薬は水かぬるま湯で飲むことを覚えておこう！

