

保健だより 11月号 新宮高等学校 2013. 11. 1

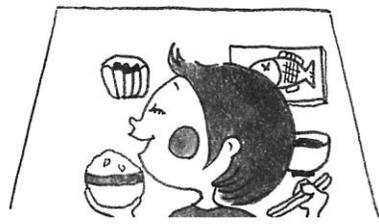
異常に湿度や温度が高かった10月が過ぎ、もう平成25年も残すところあと2ヶ月です。新宮高校では、10月の後半頃からのどの風邪が流行していましたが、みなさん体調はどうですか？

そろそろインフルエンザに注意しないといけない時期です。田辺市の小学校では、先月初め頃にすでにインフルエンザによる学級閉鎖があったようです。急な高熱、関節痛、寒気など、なんだか怪しい??と思ったら、すぐに受診して検査を受けるようにしてくださいね。また、インフルエンザなどの感染症にかからないための生活もこころがけて、元気に冬を乗り切りましょう！

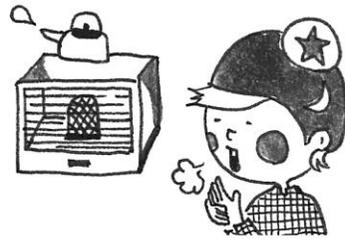
かぜのひきはじめ こんなことに注意！



温かくして休む



栄養バランスのよい食事をとる



室内は適度な湿度を保つ

しっかり休養して治しましょう

こんな症状が出たら

インフルエンザかも



発熱



鼻水



せき



くしゃみ



にこっと笑ったときに印象に残る「歯」！
皆さん日ごろの歯磨き、おろそかにしていませんか？
今年度の歯科検診の結果を見ると、虫歯を持っている生徒よりも、歯肉炎などの歯周疾患を持っている生徒の方が多くことに気づきびっくりした私。
ブラッシングをしっかりと、1本1本丁寧に、また歯肉のマッサージなども効果的です。

Smile! It makes you happy!
綺麗な歯と、笑顔で、幸せを呼び込みましょう！

ノロウイルスにも注意してね・・・

昨年4月に本校で集団感染のあったノロウイルス。寒くて乾燥するこれからの時期に暴れだし、流行する恐れがあります。

腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、発熱などの症状が出たら、要注意！感染力が強いので、人から人にあつという間に広がります。

手洗い・うがいを徹底する、部屋や教室の換気、マスクの着用、ウイルスに負けない体づくり、生ものはよく火を通してから食べるなど、しっかり予防してください。

もし感染した場合は水分をしっかり摂ってお家で休みましょう。



性の健康を守るために

11月25日～12月1日は「性の健康週間」です。性感染症やHIVの感染が拡大するなか、健全な性の維持・増進の重要性について理解を深めるため、性の健康医学財団によって位置づけられました。この週間の最終日(12月1日)は、世界エイズデーでもあります。性感染症やHIVの感染を防ぐには、みんなが正しい知識を持つことが大切です。そして、性行為を行った人は誰でも性感染症にかかる可能性があることを、しっかりと認識する必要があります。もし心配なことがある時は病院を受診し、検査や治療を受けることも、自分とパートナーの健康を守るために欠かせないことです。