

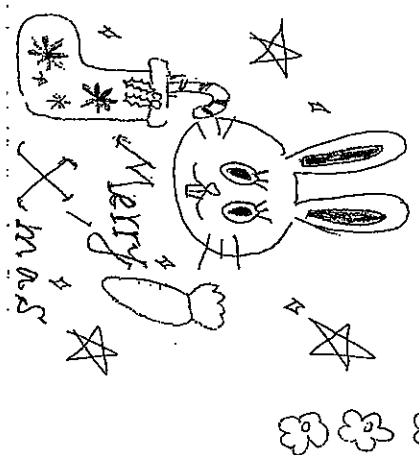


# ほけんだよ!

雪もちらつき始め、みなさんが楽しみにしていた冬休みが本格始まります。

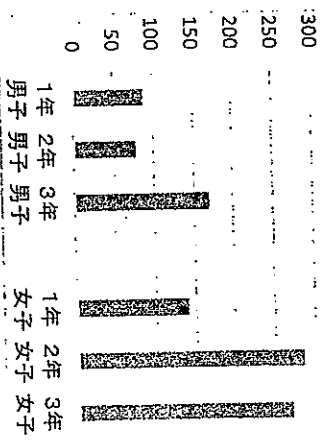
今年に暖冬ではありますが、寒さ対策をしっかりと、風邪予防をバキバキしましょう。

楽しい冬休みを過ごせるようにしましょうね!



生徒保健委員会(2年) 若松商業高校 2019.12.20

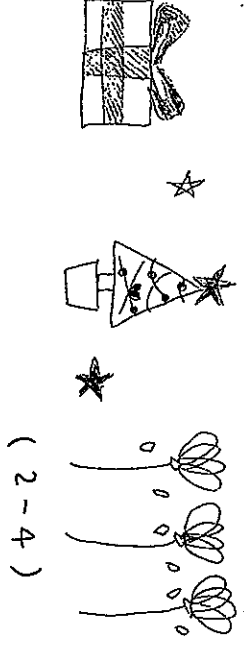
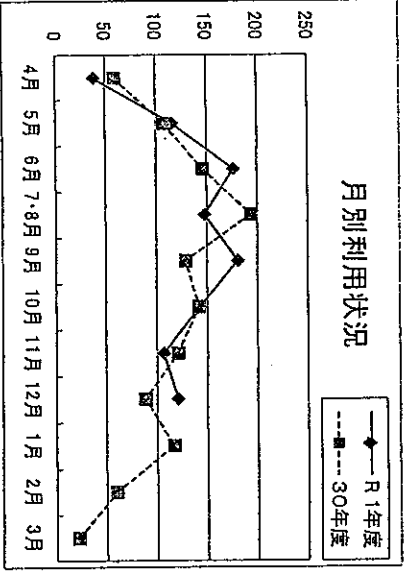
学年男女別



2学期 保健室利用者数  
昨年に比べて男女共に、特に2年女子の利用者が増えています。自分の体調管理をしっかりと、保健室の利用を少なからずできるように努力しましょう。

○6月、9月に利用が多かったのは、季節の変わり目で「気温差が激しく、体調管理が難しくなってきたからでしょうね」

「インフルエンザも流行してきたので、手洗い、うがいをしっかりと、3学期も元気に登校できるようにしましょうね!」



(2-4)

## なぜ。インフルエンザも予防したい? 予防しよう!

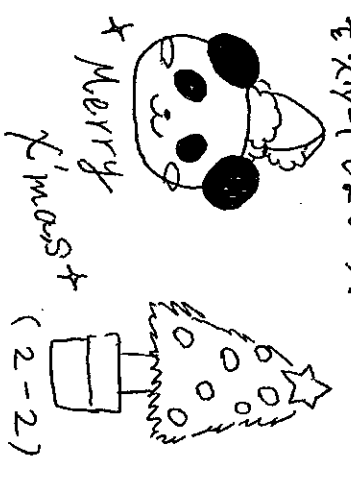
原因	症状	かかったら	予防するには
<ul style="list-style-type: none"> <li>●かぜウイルス</li> <li>●200種類以上あり、一度は複数のウイルスが感染することも。</li> <li>●予防のためのワクチンはない。</li> <li>●感染力はあまり強くない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱</li> <li>●鼻やのどから、じわじわと症状が進む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早めに休養をとる。</li> <li>●数日たってもよどまないとき、症状が重くならないときは、入院へ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手洗い・うがいをこまめにする。</li> <li>●うがい液は、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。</li> <li>●室内の湿度を50%以上に保つ。</li> <li>●ウイルスは、湿度の高いところが苦手。</li> <li>●休養・栄養をしっかりとる。</li> <li>●雨あがり、ウイルスと闘う免疫力を高める。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●インフルエンザウイルス</li> <li>●A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。</li> <li>●その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。</li> <li>●感染力は強い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●38℃以上の発熱、頭痛、筋肉痛・関節痛</li> <li>●全身に、激しい症状が突然起こる。</li> <li>●鼻汁や痰など、重い合併症を起こすことがある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●症状が現れたら、なるべく早く入院へ。</li> <li>●インフルエンザと診断されたら、出席停止</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●予防接種を受ける。</li> <li>●接種後、発症がでるまで4週間くらいは、早めに医師と相談する。</li> <li>●流行期には、なるべく人ごみに出かけない。</li> </ul>

### 予防する食材ランキング

- 1位: "小松菜"
  - 免疫カプサイチンが豊富!
  - β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富!
- 2位: "ブロッコリー"
  - ビタミンCが豊富に含まれているブロッコリーは抗酸化作用だけでなく、白血球の働きをサポート!
- 3位: "アヲケ"
  - β-グルカンという食物繊維が豊富で免疫細胞を活性化し、体温を守る機能を高める!
  - バランス良く食べましょう!!

冬休みに入り、いろいろお場所へお出かけする人も多そうですね。人ごみの多いところに行く際には、マスクの着用は心がけましょう。また、家に帰ったら、手洗い、うがいもしっかりしましょう。

インフルエンザにかかると、充実した冬休みを送って、元気に3学期をスタートしましょう!



(2-2)

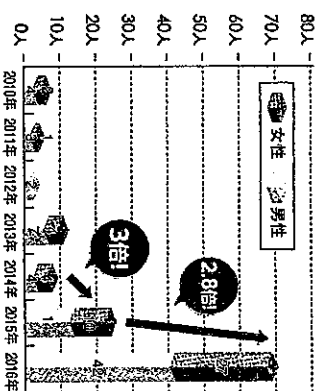
# 性について ~ 性感染症を防ごう ~

待ちに待った冬休みがやってきました!!  
 として、冬休みにはクリスマスがあります。  
 くれぐれもハメを外さないように!!  
 後々、後悔しないように正しい知識と行動に  
 心掛けましょう。

福島県で急増している梅毒 >  
 梅毒とは...

感染したところ(口腔や生殖器)に  
 痛みや痒み潰瘍が形成されたり、  
 全身に発疹が出たりするが、治療  
 したくも症状が治ることもあ  
 るため、気がかりはレポートに  
 ついて書いておこう。

福島県における梅毒報告書  
 年次推移

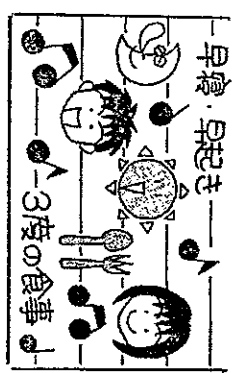


- その他の性感染症 >
- ・淋菌感染症・生殖器クラミジア感染
  - ・性器ヘルペスウイルス感染症
  - ・ヒトパピローマウイルス感染症
  - ・HIV エイズ

性感染症は、性行為  
 だけでなく、オラルセックス  
 でも感染します。  
 一度も、でも再び感染する  
 ことを防ぐため、パートナーと  
 一緒に検査、治療を  
 行うことが大切です。

# 冬休みの健康生活

1. 生活リズムを崩さないようにしましょう!  
 朝寝・早起き  
 3度の食事
2. 事故に注意しましょう!



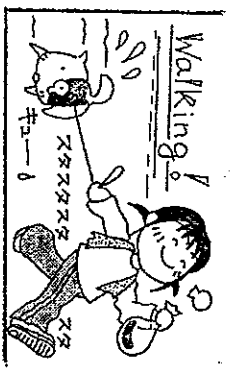
3. お酒やタバコは誘いを断りましょう!



4. 毎日は運動しましょう!  
 毎日は運動しましょう!



5. 毎日歩きましょう!  
 Walking!  
 毎日歩きましょう!



6. 気になる症状は早めに検査を受けましょう!

7. 病気の異常な検査治療をしましょう!



上記のコトを守り  
 楽しい冬休みを過ごせ!  
 来週、3学期、元気に会いましょう!

