

# ひだまり

滑川市立滑川中学校 保健室だより  
令和元年 12月号

## 学校保健委員会を開催します！



先だってからお知らせしていたとおり、12月5日（木）に学校保健委員会を開催します。日時、場所、テーマ等は以下のとおりです。



日時：12月5日（木）13時35分～

場所：本校 体育館にて

テーマ：「メディア機器との付き合い方を考えよう

～長時間メディアの影響と対策～」

講師：富山大学大学院 医学薬学研究部夜学講座

助教 山田正明先生

山田先生からは、長時間メディアが心身に与える影響や、依存症とその対策についてお話をしていただくことになっています。保護者の方々のたくさんの参加をお待ちしています。

## 12月9～13日に「メディア機器と上手に付き合おうプロジェクト②」を実施します！

各家庭でメディア機器の使用についての決まりを決めて、それに向けて生活改善に取り組んでください。ご家庭でのご協力をよろしくお願ひします！

今年も残すところあとわずか。日に日に寒さが増し、冬が近づいていると感じます。登下校時には防寒具が必要なほどになってきました。自分で重ね着をしたりして、寒さ対策をしていますか？冬は感染症が流行する季節です。校内でもマスク姿の人が増えてきましたが、咳エチケットや手洗い・うがいで予防に努めましょう。



## エイズのこと、ちゃんと知ってる？

エイズはHIVに感染して発症します

ヒト免疫不全ウイルス

### ◎ HIVに感染するのは？

- a) トイレの便座    b) お風呂    c) プール
- d) つり革    e) 手すり    f) 採血や献血



どれも感染しません。HIVの感染力はとても弱く、性行為以外の生活の中で感染することは、まずありません。

### ◎ HIVに感染したらどうなるの？

- a) 治療法がないのでエイズを発症して死に至る
- b) すぐに治療を始めれば、普通の生活ができる



答えはb。薬を続けて飲むだけで、HIVの増殖をコントロールでき、他の人への感染リスクも低下します。

県内もインフルエンザの流行期に入りました。裏面にもインフルエンザの予防についてお知らせしていますので、ご覧ください。

### ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。（1μmは1,000分の1mm）



### ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう



# インフルエンザ 予防 あなたのレベルはどれくらい?

## 習慣編

毎日の生活で  
できていることは?

- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない)
- ② 栄養バランスよく3食を食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べてない)
- ③ 夜ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. 時々 c. 眠れない)
- ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a. 毎回 b. 時々 c. 洗わない)
- ⑤ 流行時の外出は避けている (a. いつも b. 時々 c. 避けない)
- ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑨ 体を冷やさないようにしている (a. いつも b. 時々 c. してない)
- ⑩ 毎年予防接種を受けている (a. 毎年 b. 時々 c. 受けない)

採点は	合計
a...5点	/ 50点
b...3点	
c...0点	



## 知識編

どれくらい  
知っているかな?

- ① 石けんと流水の     は、インフルエンザ予防の基本です
- ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、    力が高まります
- ③ 手で   を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- ④ 急に   度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- ⑤ 鼻や   の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
- ⑥ 線毛は部屋が     すると、動きが鈍くなります
- ⑦ インフルエンザが苦手な     は、50~60%です
- ⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は、鼻や口から     を出しています
- ⑨ インフルエンザはせきや     から飛沫感染します
- ⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1   です

正解は	合計
1問5点	/ 50点



ひらがな、数字  
カタカナが入るよ



カゼ、  
しいたかも

と思ったときは

### 休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



### 栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



### 水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



## 習慣編と

## 知識編の

合計点は

合計点は
/ 100点

## 100~81点

### この調子!

インフルエンザウイルスはあなたに近づきたくないかも。このままいい習慣を続けよう。

## 80~61点

### あと少しがんばろう

ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。できていないことは? 知らなかったことは?

## 60~31点

### 予防の習慣も知識もまだまだ

いざと言うときに「かかっちゃった!」なんてことがあるかも。弱点克服に努めよう!

## 30~0点

### すさく心配

インフルエンザにかかりやすさMAX。インフルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。

