

# ほけんだより



令和6年1月16日  
豊玉高校 保健室

今シーズンは対馬市でインフルエンザが大流行しました。また、今年の始めは地震や津波が発生し、自然災害を身近に感じる事となりました。感染症予防や災害への対応など、毎日の生活を見直しましょう。

**冬休み→学校モードへの切り替えを早急に完了させて！**

**感染症に注意！** 身体が冷え、空気の乾燥でウイルスや菌が飛散する時期。免疫力低下を防いで！

●就寝時間を一定に ●栄養バランスのよい食事と朝ごはん ●寒い時こそ運動

スイッチ！①

早起き



スイッチ！②

朝ごはん



スイッチ！③

運動



**1月17日は「防災とボランティアの日」** 1995年「阪神・淡路大震災」を機に定められました。

先日能登半島では大きな地震や津波といった被害が発生したばかりで、未だに多くの人たちが不便で落ち着かない日々を送っています。これまでの震災の経験から省庁の体制や建築基準の見直しなどがなされ、非常用持出袋や被災時の身の守り方などについても多くの情報が発信されています。自分の事として取り組み、減災に生かしましょう。

家族と話しておきましょう！

災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。



地震のときは頭を守って！

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。



災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるので試してみましょう。



無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

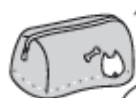
通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。



スマホを使わない防災もしておこう

非常時に必要なものを準備する

災害用ポーチ



常に持ち歩く

- ・ホイッスル ・小型ライト ・常備薬 ・マスク ・小銭
- ・アメやチョコレート（命を守るもの） ・ウェットティッシュ
- ・好きなキャラクターのグッズなど「心がホッとするもの」

非常用持ち出し袋



玄関や寝室に置く

- ・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・雨具 ・防寒具 ・電池
- ・現金 ・マッチまたはライター ・ビニール袋 ・簡易トイレ
- ・飲料水 ・食料品 ・救急セット ・生理用品（女性）など

# インフルエンザ・新型コロナ 同時流行中です！引き続き体調管理を。

## ■インフルエンザ 対馬市は警報レベル継続中

## ■新型コロナウイルス感染症も発生中

【主な症状】 急な発熱（38℃以上）・筋肉痛・咳・鼻づまり  
※48時間以内の抗ウイルス薬の服用が有効です。

【主な症状】 かぜやインフルエンザのような症状の他、  
のどの痛み、嗅覚障害、ほぼ症状がない等幅広い

- ★潜伏期間や症状で判別するのは困難です。疑わしい場合は医療機関の指示にしたがってください。
- ★自己判断での解熱鎮痛剤の服用は×（医療機関や薬局で相談しましょう）
- ★診断されたら出席停止となります。（期間については医療機関で確認してください。）

【出席停止期間の基準】

「発症した後5日を経過し、かつ  
解熱した後2日を経過するまで」

【出席停止期間の基準】

発症した後5日を経過し、かつ  
症状回復から24時間を経過するまで」

- ★呼吸器感染症としての予防は共通です。登校前の「健康観察」も続けてください。  
ワクチン接種、こまめな手洗い、アルコール消毒、換気、加湿

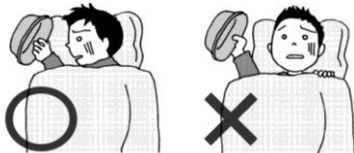
## ■感染性胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）もこれからの時期に多くなります

※主治医の判断により出席停止となります（診断されたら必ず学校へ連絡を！）

【主な症状】 嘔吐、下痢、（発熱がみられることも） 【予防】 こまめな手洗い

### 「吐き気」があるときの休み方

仰向けだと、嘔吐物がのどにつまり窒息のおそれがあります。横向き（右側を下）に寝たり、上半身を少し起こすなどして、胃の逆流を防ぎましょう。



### 「下痢」症状のときは…

脱水症状にならないよう注意  
お腹を冷やさない、水分を多く摂る

○ 温かい物、水分の多い物、消化の良い物  
（例）おかゆ、うどん、野菜スープ、みそ汁



× 冷たい物、油っぽい物、糖分の多い物  
胃腸への刺激や負担になるので避ける。



## ◎1月9日 DV予防講話を行いました。

新学期初日に、みなさん真剣に聞いてくれて、アンケートでは多くの感想ありがとうございました。DVに関することに限らず、なにか心配なことがあればいつでも保健室に相談にきてくださいね。

プラス  
**DV相談+**



soudanplus.jp

【DV相談ナビダイヤル】  
#8008(はれれば)

◎最寄りのDV支援センター  
につながります

性被害の相談窓口

「ワンストップ支援センター」

全国共通電話番号（通話料無料）  
#8891（はやくワンストップ）

◎24時間、最寄りのワンストップ支援センター  
または 夜間コールセンター につながります。

