

ほけんだより 11月

No. 7

R6. 11. 1

五島高校定時制

11月7日は立冬。暦の上では冬が始まります。1日の気温差が大きいこの時期は風邪をひきやすくなります。バランスのとれた食事をする、睡眠時間を確保することを意識し、体の抵抗力を高めましょう!

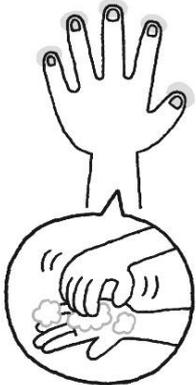
★今月の保健目標:丈夫なからだをつくろう!

感染経路(接触感染)を遮断するために、手洗いは重要です。外から室内に入るとき、食事の前後、トイレの後は特に丁寧に洗いましょう!

洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント

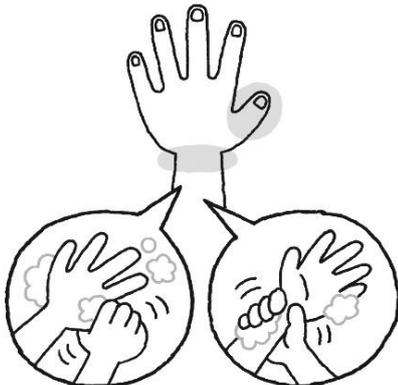
せっけんを付けて60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと、手を洗わない場合と比べて、ウイルスは約0.001%まで減少します。

指先と爪の間



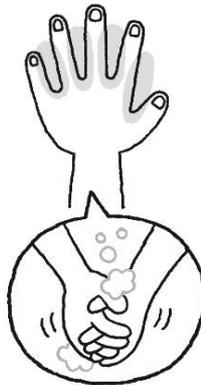
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

手荒れを防ぐためにも、

- ・せっけんのすすぎ残しがないようにする
 - ・洗った後は清潔なハンカチで拭く
- ということを心がけましょう。

鳥インフルエンザについて

長崎県では確認されていませんが、次の事に気を付けて生活してください。

- ・鳥が死亡している場合は触らずに、大人に伝える。
- ・鳥を不必要に追い立てたり、つかまえようとしたりしない。
- ・鳥の糞を踏まない。 ※このほかにも、手洗いうがいなどの一般的な感染症対策で予防できます。

乗り物酔い: 予防のポイントは? //



11月15日は福江島探訪です!

バスでの移動が長くなるので、乗り物酔いをしやすい人は対策をすることが大切です。朝ご飯を食べ、腹八分目にしておき、酔い止め薬はバスに乗る30分前を目安に服用しましょう。もしも具合が悪くなったら、無理をせず、早めに伝えてくださいね☺