

ほけんだより

Welina. 12月号

宮城県仙台向山高等学校
平成 28 年 12 月 1 日発行

意味:ハワイ語で「親愛なる、愛を込めて」と言う言葉。身体と心の健康を願い、愛を込めて…

感染症の季節到来です

今年はインフルエンザの流行が例年より早く始まっています。本校でも 11 月下旬からインフルエンザ A 型のため出席停止となった生徒がでています。

インフルエンザの予防と感染拡大防止策「てうまめせかん」

インフルエンザの予防・感染拡大防止策を、向陵生に簡単に覚えていただくと考えて作った本校独自の合言葉です。是非実行してくださいね。

て	洗	い	食前、トイレの後、外出後に石鹸で手のひら、指間、指先を洗う。
う	が	い	外出後に、水で喉と口腔内全体を洗う。
マ	ス	ク	いつも携帯し、人混みに出る時や感染が心配な時、疑わしい症状がある時に着用する。
め	ん	疲	力を低下させない
せ	き	エ	チケット
か	ん	気	窓を開放し、室内の空気が淀まないように換気をする



インフルエンザに罹患した場合の出席停止期間は「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した 2 日を経過するまで」です。

* この期間は欠席扱いにはなりませんので、家でゆっくり休んでください。

あたためていますか？

3つのくび



3つのくびとは「首」「手首」「足首」のこと。これらは太い動脈が皮膚に近いところにあるため、気温の影響を受けやすく、ここを温めると血行が良くなり、温かい血液が流れるので体が温まります。

寒い冬

健康的に体温を上げよう!

Good Morning!



体内時計をリセット!
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!

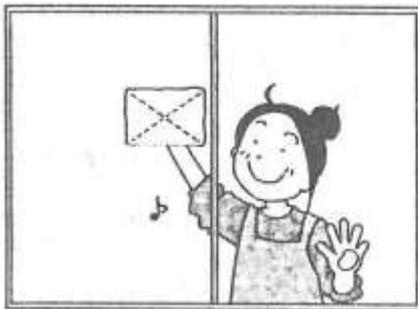


スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済ませず、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!



<<野鳥との接し方に気をつけて!!>>

青森県や新潟県、そして宮城県でも、死んだ野鳥から高病原性鳥インフルエンザウイルスが検出されています。鳥インフルエンザは、人に感染する可能性はきわめて低いものですが、皆さんも下記のことにご注意をしましょう。

- 死亡した野鳥など野生動物は、素手で触らない。また、同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していたら、近くの都道府県や市町村役場に連絡する。
- 日常生活において野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、手洗いとうがいをすれば、過度に心配する必要はない。
- 野鳥の糞が靴の裏や車両に付くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれるおそれがあるので、野鳥に近づきすぎないようにする。特に、靴で糞を踏まないよう十分注意して、必要に応じて消毒を行う。
- 不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとするのは避ける。