

12月の保健目標

冬の健康管理をしっかりとしよう



肌寒い季節になってきました。新型コロナウイルス感染症以外にも、かぜやインフルエンザが流行り出す時期でもあります。予防方法としては、こまめな手洗い・うがい、予防接種等がありますが、普段の生活の中でウイルスや細菌を寄せ付けない身体作りが大切です。規則正しい生活を意識して、冬の健康管理をしっかりと行いましょう。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！



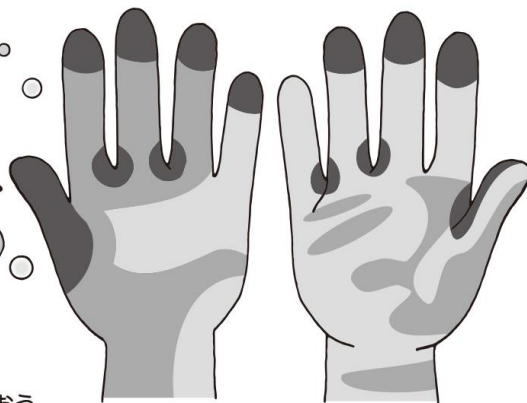
手洗いはココに注意！

手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



多くの人に触れる場所(手すり、ドアノブ、スイッチ等)は、ウイルスが付着しやすい場所でもあります。

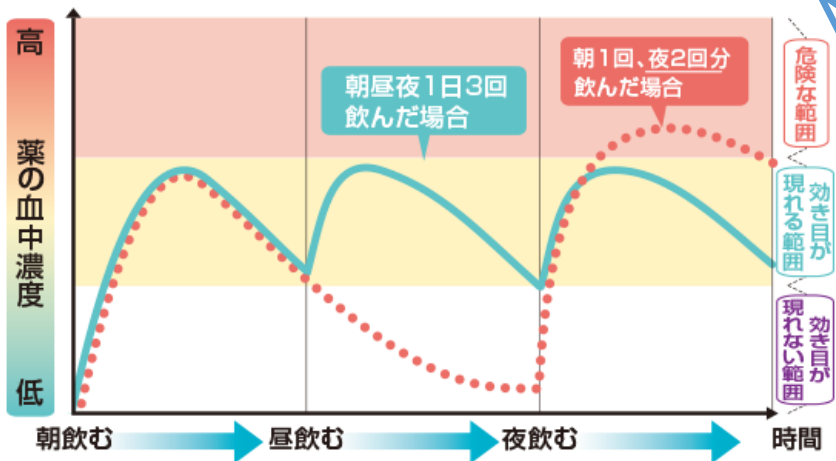
外出した後や食事の前には必ず手洗いをするようにしましょう！



薬を決められた時間に決められた量だけのむ、その理由とは…

薬の効き目は『体の中の薬の量』で決まります。血液の中に溶けている薬の濃度のことを血中濃度といい、薬の効き目の現れ方が決まります。

●薬の血中濃度と薬の効果(1日3回飲む薬の場合)



血液の中の薬の量は時間とともに減っていきます。左の図の「薬の効き目が現れる範囲」を保つために、薬を飲む量と飲む回数が、薬ごとに決められているのです。

～薬を服用する時の7つの約束～

- ① 毎日決まった時間に薬を服用します。
- ② 薬の服用量を守ります。
- ③ 病気が治ったと思っても決められた日まで薬を服用し続けます。
- ④ 他の人からもらった薬を服用しません。
- ⑤ 他の人に自分の薬をあげたりしません。
- ⑥ 前の病気の時にもらった薬は使いません。
- ⑦ 薬はいつもきちんと整理して保管します。



参考：「くすりの正しい使い方」日本薬剤師会

冬休み中に検査・治療をしましょう！

学校検診の結果、専門医での受診が必要な人には『受診勧告書』を配付していましたが、まだ報告書を提出していない人がたくさんみられます。冬休みは、部活や寮で、普段時間が取れない人にとっても、受診するのによい機会です。特に3年生で、医療費の助成がある市町村の人は、卒業前に受診しないともらえないこととなります。年末年始は病院も込み合いますので、特に歯科は、そろそろ予約をとることをおすすめします。

報告書をなくした人は、昼休みなどに保健室に言いに来てください。すぐに発行します。すでに受診していて、報告書をなくした人も、同じように取りに来てください。保護者の記入で大丈夫です。



