



令和5年12月1日発行  
十和田工業高校 保健室  
文責 小田 留美子

あっという間に12月、そして天気予報に雪マークが出る季節になりました。

ここ最近、上十三保健所管内では新型コロナウイルス感染症は減少傾向ですが、インフルエンザは流行の兆しがあり注意報発令中です。近隣の小・中学校のインフルエンザによる学級閉鎖の情報も入っています。毎度のことですが、対策として手洗い・手指消毒、マスクの着用、換気・加湿が大事になります。さらに、インフルエンザおよび新型コロナウイルスのワクチン接種により、100%かからないわけではありませんが、軽症で済む効果が期待できますので、「今さらやっても・・・」と思わないで、早めに接種することをお勧めします(※)。裏面のインフルエンザ予防の習慣・知識について各自チェックし、この冬を健康的に過ごしましょう！

2年生の皆さんは、健康・安全に気をつけて修学旅行を楽しんできてくださいね！！

※「ワクチン接種のために休む」「副反応があって休む」⇒欠席扱いです。

## 体の内から外から 冷え対策!!!

**内**

- ☑ ストレスをためない
- ☑ 朝ごはんを食べる
- ☑ 旬の食材を選ぶ

**外**

- ☑ 軽い運動
- ☑ お風呂につかる
- ☑ 首・手首・足首をあたためる

## 体も心も

# うるおいプラス+

### 体 が乾燥すると...

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いマカゼをひきやすくなる



### 心 が乾燥すると...

少しのことでもイライラする

集中できなくてボーっとする

自分はダメだと落ち込む



## うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿

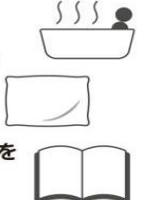


## うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする



ちぢこまっていませんか?



12月21~22日の球技大会に向けて、校内、校外でも練習の機会が増えてくる時期です。それにともなって、事前の練習から本番までケガ人が多く出ることが予想されます。寒さのせいで身体が縮こまっていることも原因の一つと考えられますので、練習前も本番前も、一人ひとりが必ずストレッチ等で身体を温めたりほぐしたりしてから動くようにしてください。

ちょっとした配慮でケガを予防でき、パフォーマンスも良くなるはず。自分ケガしたことがないから大丈夫!」「得意なスポーツだからストレッチなんてしなくてもO.K.！」と過信(油断)せず、納得いく結果で終われるよう精一杯頑張りましょう!

“けが人0” + “好ゲーム”を期待しています!!

# 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ますか?

- 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 a...5点 b...3点 c...0点	合計 /50点
-----------------------------------	------------



## 知識編

どれくらい知っていますか?

- 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みや     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 1問5点	合計 /50点
-------------	------------



①てあらい ②めんえき ③かお ④38 ⑤のど ⑥かんそう ⑦しじょう ⑧ウイルス ⑨くしゃみ ⑩ミリ

## 習慣編

## 知識編

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。