

ほけんだより

倉吉北高等学校 保健室
平成29年9月27日
NO.3

9月も最後の週となり、3年生は就職・進学へ向けもうひと頑張りですね。今年はインフルエンザ罹患のニュースも早々と流れています。外出・トイレ後、食事前の手洗いをしっかりとて感染症対策を心がけましょう。

感染症対策って??

① 感染源の除去、② 感染経路の遮断、③ 抵抗力を高めるの3つです。

① 感染源の除去

感染源とは、感染症の原因となる細菌やウイルスなどを持っている人や物、細菌やウイルスなどに汚染された器具や食品などの事をいいます。これを、消毒等で除去することです。

② 感染経路の遮断

感染経路とは病原体（細菌やウイルスなど）が体内に侵入する経路の事で、接触感染、飛沫感染、空気感染、血液媒介感染などがあります。この経路をマスクや手洗い等で遮断します。

③ 抵抗力を高める

早寝・早起き・適度な運動・バランスのとれた食事、病気に負けない身体を作ることが大切です。

～運動会の前に～

その1 前日は、早く寝ましょう

熱いお風呂に長く入ると、エネルギーを消費するので疲れてしまいますが、39～40度くらいのお湯に15分くらい入れば疲れがとれます。

その2 朝食は必ずとりましょう

おにぎりやうどんなど炭水化物をおすすめです。



その3 準備運動をしっかりと

体は急には動きません。大きな関節を動かしてから運動をするようにしましょう。また、運動後もストレッチをして身体をいたわりましょう。筋肉痛等の予防になります。



運動会ですりむいたら・・・

水道水で傷口の泥や砂を洗いながしましょう。

それから、救護テントにきてください。

捻挫や打撲をしたら・・・

痛部分を氷水で冷やします。

「湿布をください」と来室する生徒がいますが、湿布には冷やす効果はありません。

