



令和5年11月1日
喜多方桐桜高校
保健室

肌寒い日が増え、冬の訪れを感じる季節になりました。先月号でもお伝えした通り、インフルエンザの流行が早まっています。ここ数年では新型コロナウイルス感染症の影響で手洗い・うがい、マスクの着用など徹底した感染対策により、免疫がないあるいは、落ちていると言われていました。一人ひとり、感染状況に合った予防を行ってください。

インフルエンザが流行中！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。主に飛沫感染や接触感染によって感染します。以下の症状が比較的急速に現れるのが普通の風邪との違いです。

◇症状◇

- 高熱(38℃以上)
- 関節痛・筋肉痛
- 全身倦怠感
- 頭痛
- 咳
- 鼻水
- 食欲不振
- のどの痛み



大切なのは「咳エチケット」

【マスクの着用】



咳や痰などの症状がある人は、ほかの人への感染を防ぐために「咳エチケット」を心がけてください。
マスクを着用することで、ほかの人とうつすリスクを下げることができるため、有効な感染対策です。

【マスクがない時】



ティッシュや腕の内側などで口と鼻をおさえて、ほかの人から顔をそむけて離れてするように心がけてください。

【手でおさえた時】



手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗いましょう。
手指用消毒を使うことも効果的です。

他にも効果的な予防策はたくさんあります。

部屋の換気・規則正しい生活・予防接種・人混みを避ける

★予防接種可能な病院一覧★

喜多方市 HP: <https://www.city.kitakata.fukushima.jp/uploaded/attachment/41157.pdf>

※会津若松市の病院も記載されています。



(引用:喜多方市 HP)

ほかにも感染症が
流行しやすい時期です！

感染性胃腸炎

秋～冬にかけて多く発生します。

汚染された食べ物からの経口感染のほか、飛沫や接触によって感染。

主症状では、嘔吐・下痢ですが、発熱や腹痛を伴うこともあります。



【注意】

脱水を起こしやすいため、水分補給をすることが大切です。

症状がなくなっても、1週間程度は便からウイルスが排出されるため、手洗いを忘れずに行うようにしましょう。



11月8日は良い歯の日



～虫歯にならないための三原則～

よく噛んで食べる

甘いお菓子を食べ過ぎない

間食・食後の歯磨きを忘れない



今年の歯科検診治療勧告書 23名

早めの治療が大切です！

スクールカウンセラーの日程

11月10日(金)

17日(金)

11:00～16:30の間

24日(金)

対象者：生徒・保護者・教職員

どんな相談でも大丈夫です。興味を持った人は担任または保健室まで声をかけてください。



令和5年度 第1回朝食について見直そう習慣運動

【アンケート結果のお知らせ】

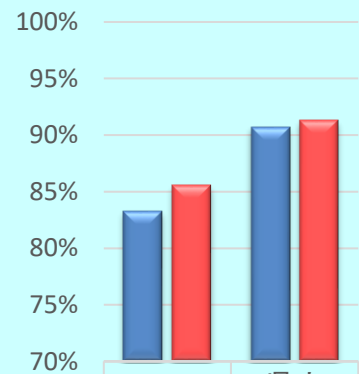
福島県教育委員会では「朝食について見直そう週間」を年間2回実施し、生徒の皆さんにはアンケートに答えてもらっています。この取り組みは、望ましい食習慣を形成するために1日3食バランスよく食事がとれるよう、朝食摂取率を高めることを意識しているものです。

今年度1回目のアンケート調査では、前回より朝食摂取率が上昇しています。1日3回の食事のスタートとなる「朝食」を食べることは当たり前という習慣を身に付けていきましょう。

2回目のアンケートは11月24日に実施します。

文責：食育担当者

【朝食摂取率】



学校	R4. 11月	R5. 6月
桐桜高校	83.3%	85.6%
県内高等学校	90.7%	91.3%

◇朝食を食べるメリット

睡眠中低くなっていた
体温を上げてくれる。



脳や身体を目覚めさ
せてくれる。

集中力が上がる。