

保健だより 11月

平成 30 年 11 月 8 日
 広島県立広島皆実高等学校
 保健室



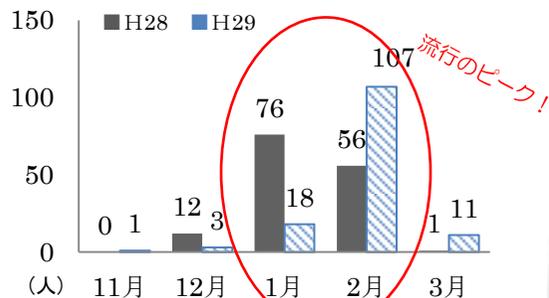
流行はもうすぐ！？インフルエンザ情報！

★昨年（H29）,広島県では、**11月の第3週**に、インフルエンザが流行開始しました。

★今年は、まだ流行していませんが、広島市内でもすでにインフルエンザの報告はされています。

★これから予想される流行に備え、早めの予防をしていきましょう！！

★皆実インフルエンザ流行状況（過去2年）



流行のピーク！

インフルエンザの
 予防接種スケジュールを
 決めよう

インフルエンザの
 予防接種を打つと、
 絶対かからない？

かかる可能性がゼロになるわけではありません。でも、インフルエンザにかかる**確率は低くなったり**、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果は
 どれくらい続くの？

接種した日の**2週間後から約5ヶ月間**、効果が続きます。

いっごろ
 打てばいい？

11月～12月中旬までには接種を終わめましょう！
 理由は、インフルエンザは例年11月～3月（ピークは1～2月）に流行し、予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるためです。

皆実でも、風邪が流行中！！

ちょっと待った！その手にはウイルスが！！



ドアや机、電車やバスのつり革等、様々なものについているウイルスが手につき、その手で無意識に鼻や口を触ったり、食事をしたりして、体にウイルスが入ってしまいます。

予防法 マスクをする

- ウイルスがついた手で、鼻や口を触ることを防ぐ。
- 鼻やのどを湿らせ、ウイルスが苦手な環境を作る。

予防法 手をしっかり洗う

- 特に食事前・帰宅時は必ずせっけんで手を洗う！
- アルコール消毒液の活用も効果的。

11/5～11/9は
 美化週間です！

皆実高校でのゴミの分別の仕方を再確認！

ゴミステーションでいつも分別してくださっている先生や清美委員に感謝して、一人一人が分別に気を付けよう！

●家から持ってきたもの → 家で捨てる



持ち込んだゴミは各自が持ち帰る！

●燃えるゴミ → 教室のゴミ箱へ

(消しカスやティッシュなど)



アメのゴミなどを
 捨てないように！

●売店で買ったもののゴミ → 売店内ゴミ箱へ

(弁当ガラ パンやお菓子の袋など)



●自販機のゴミ → 自販機横のゴミ箱へ



クラブ活動でのゴミについて

●クラブ予算で購入したゴミ → ゴミステーションへ (処分方法については要相談)

(ボール・ネット・カラーコーンなど)

※その他のゴミは、ゴミステーションでは回収しません。
 ※ただし、部費等で**広島市指定のゴミ袋**を購入して
 ゴミを出す場合は、ゴミステーションで回収可！



ドラッグストア・スー
 パー・コンビニなどで
 購入できます！

疲れた～！ストレスが溜まる～！そんなとき、あるある！

先生たちのストレス解消法を紹介♪

第2弾！



1学年主任 三宅先生

次の事、次の事と、あれこれ考えすぎないようにして、ストレスを溜めないようにしています。



2学年主任 明田先生

ストレスって…何？
 筋肉痛のこと？



3学年主任 吉本先生

とにかく寝て、元気をチャージ！
 あとは、元気の出る映画をみて笑います。

みんなの解消法は？？自分に合った解消法が見つけれられるといいですね！

～読んでくれてありがとう～

風邪が流行っていますが、体調を崩していませんか？疲れが溜まっている人が多いことも心配です。先月、私は、10月23～27日の国際交流で、韓国のソウルにある大新高校に生徒たちと一緒にいかせてもらいました。韓国の文化や学校の様子を肌で感じる事ができ、非常に良い経験になりました。そして、この国際交流でなにより大新高校のおもてなしと心遣いに感激しました。

来年度、皆実高校が大新高校のみなさんを迎える際には、しっかり楽しんでもらえるように、皆実高校一丸となっておもてなしをしたいと強く感じた経験でした。みなさんも、国際交流に行った生徒や先生からいろいろなお土産話を聞いてみてくださいね♪

