

保健だより 12月

令和元年12月18日
広島市立広島工業高等学校（全日制）
保健室

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのないものです。みなさんをきっと成長させてくれています。これから寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬季休業が「寝込んで台なし」にならないよう、感染症には十分注意して過ごしましょう。



広島県内でインフルエンザ注意報発令中！！

今年のインフルエンザの流行は、例年より早い傾向にあります。もうすぐ冬季休業を迎えますが、感染症対策を十分に行い体調管理に努めましょう。

対策①：手洗い

感染症対策の基本は手洗いです。特に食事前や帰宅後、トイレに行った後などは石鹸で十分に洗う習慣をつけましょう。

対策②：防寒



「3つの首」を聞いた事がありますか？
首、手首、足首です。

「3つの首」を十分温めておくことで、体の冷えを防ぎます。

体が冷えると、免疫力も低下し、ウイルスと闘う力が低下します。

外出する際は、この「3つの首」を意識したスタイルで出かけるるとよいですね。

対策③：マスク

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1 μ m。不織布マスクの目は5 μ m。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5 μ m以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。
(1 μ mは1,000分の1mm)



インフルエンザ vs マスクの効果

ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

12月10日は「世界人権デー」でした。

～人権について少し考えてみましょう。～



人権とは何か

「すべての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」あるいは「人間が人間らしく生きる権利で、生まれながらに持っている権利」であって、誰にとっても大切なもの、日常の思いやりの心によってお互いに守られなければならないものです。市工生706名全てに人権があり、幸せに、目標に向かって生きていく権利があります。

世の中にはいろいろな考えを持つ人がいるため、「自分とは合わないな」と思う人もいます。しかし、自分とは合わないという理由や気に入らないという理由などで人を攻撃したりすることは絶対にあってはいけません。



SNS も人権を考えた使い方が必要です

スマホやパソコンでLINE やツイッター、インスタグラム等のやりとりをする人も多いと思います。スマホやパソコンでのやりとりは相手の顔が見えません。顔を合わせると言えない内容も気軽に書き込みができるというメリットもありますが、どんどんエスカレートしていつの間にか人を傷つけるようなやりとりにまでなってしまうこともあります。実際口にしていなくても、SNS 上で人を傷つける内容を書き込む行為は許されないことです。一度書き込んだ SNS の内容はずっと残っているということを意識し、利用には十分注意しましょう。

もし嫌な思いをすることがあったら・・・相談してください。

- 「大ごとにしたら、仕返しされるかもしれないから誰にも言えない」や「自分だけが我慢すればいい」と思わないでください。
- 家の方や先生に相談してください。学校にはたくさんの先生がいます。相談しやすい人に相談しましょう。
- 市工には女性（月曜日来校）と男性（金曜日来校）のスクールカウンセラーがいます。家の方や先生に言いにくい場合は、まずはスクールカウンセラーに相談してみるのも良いと思います。相談したい時は、保健室横の相談室で予約をしてください。



相談したら力になってくれる人がみんなの周りには必ずいます。