

保健室通信

2019.12月



平成から令和へ・・・今年は大きな変化のあった1年でしたね。

皆さんはこの1年・・・元気ですごせましたか？これから、まだ寒い日が続きます。そして、これからの季節はインフルエンザなどの感染症にも十分注意が必要です。1年を振り返り・・・来年を元気でスタートできるように、しっかり体調管理をしてくださいね。

習慣編

毎日の生活で
できていることは？

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい？

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ① 朝ご飯を食べている | (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. 食べない) |
| ③ 夜ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない) |
| ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない) |
| ⑤ 流行時の外出は避けている | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない) |
| ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない) |
| ⑦ 1時間に1回は部屋の換気をする | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない) |
| ⑧ 流行時の人混みではマスクをする | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない) |
| ⑨ 体を冷やさないようにしている | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない) |
| ⑩ 毎年予防接種を受けている | (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない) |

採点は (a..5点 b..3点 c..0点) 合計 / 50点



知識編

どのくらい知っているかな？

□の中に、ひらがな・数字・カタカナがはいるよ！

- 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□□℃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インフルエンザウイルスが苦手な□□□□は、60%以上です。
- 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きや□□□□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

(※) 咳やくしゃみをする時、口から細かい水滴が飛び散ります。この細かい水滴を飛沫と言います。この飛沫に病気の原因となる細菌やウイルスが含まれていた場合、これを吸い込むことで感染するのが飛沫感染です。



表のこたえ

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

習慣編と知識編の

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つづけよう。

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。できてないことは? 知らなかったことは?

60~31点 予防も知識もまだまだ

いざという時に「かかっちゃった」なんてことにならないように、弱点克服に努

30~0点 すごく心配

インフルエンザにかかりやすさMAX。
インフルエンザをしり、今日から習慣を改めよう。



風邪ひきさんの
エチケット!



ティッシュなどで
口と鼻を覆う



他の人から
顔をそらす



ティッシュはすぐに
ゴミ箱に



マスクをする



石けんぞ手を洗う



接触感染にも気をつけよう!