

# 保健だより No.11

令和6年2月5日(月) 宮城県第二工業高等学校 保健室



今年度も残りわずか。元気に学校生活を締めくくりましょう。  
《基本的な感染予防対策のポイント》

- ◇**体調の確認**(発熱や風邪の症状が見られるときは自宅で休養してください。)
- ◇**状況に応じてマスクの着用**(着用は個人の判断でお願いします。)
- ◇**手洗い等の手指衛生**(流水とハンドソープで手を洗う、手指アルコール消毒)
- ◇**教室の換気**(教室の換気は空気の流れを作るために常に2方向の窓やドアを同時に開けて行う。寒いですが、窓を10~20cm程度開けて換気するようにしましょう。)

## 栄養バランスについて知っておこう 給食のメニューを思い出してみよう。

**副菜 汁物**  
主に体の調子を整える  
ビタミンやミネラルを  
多く含むもの  
野菜やきのこ、いも、海藻  
など

**果物**  
主に体の調子を整える  
カリウムを多く含むもの

**主菜**  
主に体を作るたんぱく質を  
多く含むもの  
肉や魚、たまご、大豆 など

**主食**  
主にエネルギーの  
元になる炭水化物を  
多く含むもの  
ごはんやパン、めん類 など

**牛乳・乳製品**  
主に骨や体を  
丈夫にするカルシウムを  
多く含むもの

主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がそろっています。

それは、この5つをそろえると、みんなが元気に過ごしたり、成長期に必要な栄養がしっかりとれるからです。学校の給食も栄養士さんが栄養バランスを考えて、献立を作ってくれています。普段の食事でも不足しがちな栄養素を取り入れ、家庭の夜ご飯のような温かい手作りメニューになっています。積極的に給食を食べてくださいね。



# ● 知っておこう インフルエンザ ●

## ● インフルエンザって何? ●

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。

38.0℃以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



## ● なぜうつる? ●

### 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。



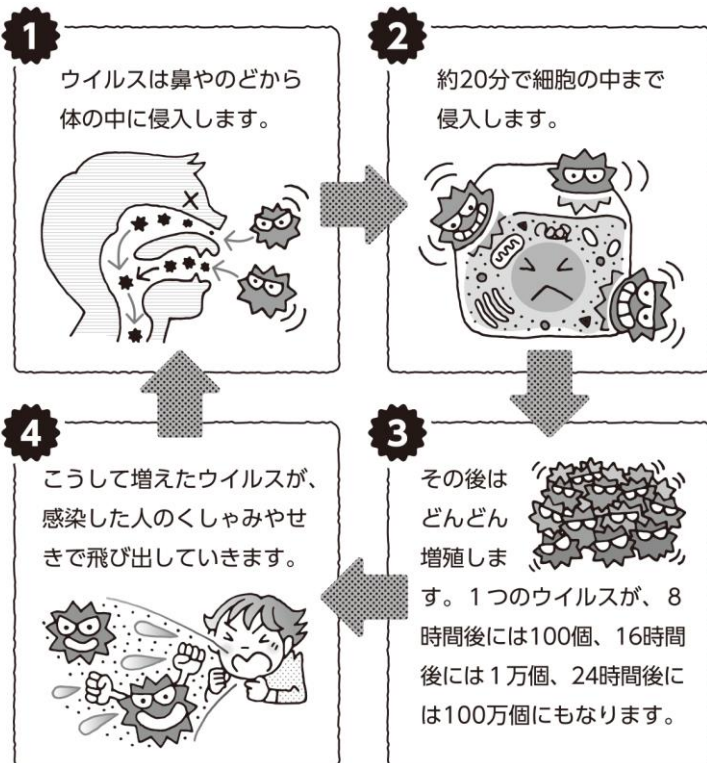
### 接触感染

感染した人の咳やくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、そのウイルスが手につき、その手で口や鼻に触れることで感染します。



## ● なぜ流行する? ●

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は、体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



## ● 予防方法は? ●

### 状況に応じて マスクをする

飛沫感染のリスクを下げるほか、人にうつす心配も減ります。



### 手洗い

手のひら・爪・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒かけてハンドソープで洗いましょう。

### 適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防衛機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

- 適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。
- インフルエンザは、出席停止となります。病院で診断されたら学校に連絡してください。(Tel 022-221-5659)

