

令和7年 | 2月 愛媛県立大洲農業高等学校 保健室

♥₩♥ もしかしてインフルエンザ?

通常のかぜ症状(咳やくしゃみ、鼻水)に加えて、以下の症状がみられるときは、インフルエンザの可能性があります。早めに受診し、安静にしましょう。

インフルエンザの 特徴的な症状

- ・悪寒がする
- ・ 急に高い熱 (38℃以上) が出る
- ・関節にだるさや痛みがある

また、インフルエンザは感染力が高い病気です。「もしかして…」と思ったら、マスクをつける、手洗いをする等、他の人にうつさないよう気を付けましょう。



元気十人回復

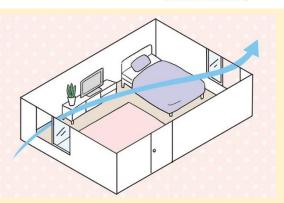


ミ環境を整えよう!

□ 換気をする

(空気が流れるように、 「2か所・2方向・対角」を 意識して、窓やドアを開ける)

- □ 適度な湿度を保つ (加湿器を使う、 ぬれたタオルを室内に干す)
- □ 眠るときは、部屋を暗くする



発症日を入れてねる

)登校再開日學早見表)

	ОВВ	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
並と	*	症状軽快					登校再開		
*** #*!	*		症状軽快				登校再開		
新型コ	*			症状軽快			登校再開		
	*		, Y Y V (症状軽快		登校再開		
ナ	*		*00 *			症状軽快		登校再開	

発症

コロナもインフルもここは同じ

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後

1日を経過するまで」

0

インフルは「かつ解熱後

2日を経過するまで」

				• 00.					
	*	解熱		2000			登校再開		
インフル	*		解熱				登校再開		
	*			解熱			登校再開		
	*				解熱			登校再開	
	*					解熱			登校再開

出典:東山書房「健康教室」



その誘い しっかり、きっぱり 断ろう!



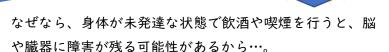








20 歳未満の飲酒・ 喫煙は法律で禁止 されています。



あなたを守るための法律です。自分を大切にしましょう。



練習すれば、 お酒に強くなれる?

お酒を飲むと発生する有害物質アセトアルデヒドは、体内の「ALDH(アルデヒド脱水素酵素)」によって分解されます。この ALDH がよく働くかどうかは遺伝的な要素が関連し、もともと ALDH を持っていない人もいます。つまり、お酒に弱い体質の

人は、いくら練習して も、強くなれません。



No



お酒の Yes / Noクイズ

0.2 たまになら、 一気飲みしてもよい?

一気飲みは、絶対にしてはいけません。血中のアルコール濃度が急激に上昇し、「急性アルコール中毒」という危険な状態になり、最悪の場合、

死亡する恐れがあるからです。



No

保健委員の 突撃! インタビュー⑩ 🔊

☑ 今月は山田先生 にインタビュー!



- QI 健康のためにしていることを教えてください!
 - → 運動
- Q2 先生の健康目標はなんですか?
 - → 70 歳まで健康!
- Q3 目標のために、今後どんなことをしてみたいですか?
 - → 適度な運動と食事
- Q4 最後に生徒へ一言!
 - → 健康第一

【保健委員作成】歯のコラム③(3-2泉)

~ デンタルフロスについて ~

1. デンタルフロスとは

細い糸状の素材でできており、歯の隙間に挿入して歯垢や 食べかすを取り除くための道具です。様々な種類があり、それ ぞれの特徴によって、使用感や効果が異なるため、自分に合 ったものを選ぶことが大切です。

2. フロスの効果

歯垢の除去:歯磨きだけでは取り切れない歯垢を除去でき、 除去率は約80%にも達します。

・ 歯や歯膈の予防:特に歯と歯の間の清掃に効果的で、虫歯や歯周 病のリスクを減少させます。

早 期 発 見:詰め物の不具合や歯周病の兆候を早期に発見し やすくなります。

口臭の軽減:口臭の原因となる菌を減少させます。

全身の健康維持: 歯周病は全身の健康に影響を与える可能性があるため、フロスによるケアが長期的な健康維持に

もつながります。



出典:東山書房「健康教室」