

保健だより

10月号



松山南高等学校保健委員 209H

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？

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、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（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

みんなの教室
空気をクリーンに

換気のおすすめ



ココが違うよ！

二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。

ウイルスや細菌

換気をししないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

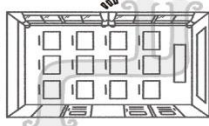
ニオイ

汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。



換気のコツ

- ・ 空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・ 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・ 最低でも5分は開けたままにしましょう



「寒いから換気したくない！」という人へ

窓の近くの席で風が寒く感じる人は、ひざ掛けなどで防寒しましょう。



11月10日は、

いいトイレの日です。

学校でトイレを使う際にこんなことはありませんか？

- ・ トイレトペーパーの切れ端が落ちている
- ・ 備品が整理整頓されていない、、、、

もう一度使い方を見直してみませんか？

☆トイレットペーパーは必要な分だけ取りましょう。取る時もきれいにちぎりましょう。

後に使う人のことを考えて使いましょう！！

また、保健委員会では、**トイレをよりよくするための研究**を行っています。トイレを使う人も、トイレ掃除をする人も皆が気持ちよく使えるようにマナーを守りましょう！！

頑張ってるあなたへ

人は物事に関しては期限があるが、期限内にその物事が終わらなかったら後悔すると思う。ならば後悔しないように見通しを持って物事を計画的にやってみてはどうだろうか。

(保健委員会からのメッセージ)

