

教室に掲示をしてください

保健だより10月

保健相談部

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157 などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

手洗いをするタイミング

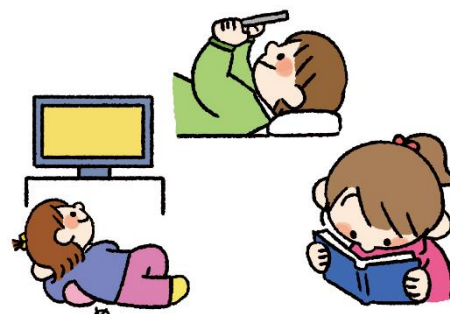
- ・外から帰ってきたとき
- ・ものを食べる前
- ・トイレの後

10月15日は世界手洗いの日



10月10日は目の愛護デー

こんな姿勢は



目が見つかります！

コンタクトレンズを使っている人へ

こんな使い方はNGです！

決められた期間や
期限を超えて
使用する

手を洗わずに
コンタクトレンズを
扱う

定期的な交換や長期使用タイプで、
適切なレンズケアを行わない
(例：こすり洗いをしない、
レンズケースを洗わないなど)



一度はすした
使い捨てタイプの
レンズを再使用する

※目に異常を感じたらレンズをはずしましょう。
眼科で定期的に目の検査を受けることも大切です。

インフルエンザの予防接種



インフルエンザの予防接種は、発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果があるとされています。

左右の鼻腔内に噴霧する経鼻接種ワクチン(商品名：フルミスト、対象は2歳～19歳未満)はこれまでの注射に比べて痛みの軽減がありますが、注意事項もあるため希望する場合は、事前に自分で調べる、医師から説明を受ける等をお勧めします。

☆予防接種はいずれの場合も事前にかかりつけの病院等に問い合わせてください。

こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬をもらって飲む



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

水以外の飲み物で薬を飲む



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、次にまとめて飲む



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

のどの乾燥に注意！

10月は空気が乾き始めるので、のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。すると、ウイルスなどに感染しやすくなってしまいます。ふだんから、水分をとったり、うがいをしたり、のどの乾燥を防ぐマスクをしたりするなど「のどケア」をしましょう。また、ぬれたタオルを室内に干すなど、部屋の湿度にも気をつけましょう。