

# ほけんだより



大阪府立長野北高等学校 2012年12月

## 冬の感染症に 気をつけよう！



\* \* \* \* \*

インフルエンザやノロウイルスが流行する季節になりました。  
これらの感染症、よく耳にする言葉ですが、どんな病気か知っていますか（・v・）？

	インフルエンザ	感染性胃腸炎
病原	インフルエンザウイルス	ノロウイルス、ロタウイルス
感染力	強い	強い
感染経路	飛沫感染	空気感染・経口感染
発病	急に	急に
初期症状	寒気、全身のだるさ、痛み	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢
発熱	38～40度の高熱	38度以下
注意点	<b>早めに病院を受診しましょう！</b>	



鼻水



咳



発熱



でも、まずはこれらの**感染症にかからないことが大切**です！

基本は「**手洗い・うがい**」。また「**免疫力・抵抗力**」を高めることも予防に効果的です。  
裏面に「**免疫力・抵抗力**」を高める方法について書いてあるので、裏面も**CHECK!**

# 高校3年生のみなさん！！！！ 麻しん予防接種を 受けましたか？

\* 予防接種しないと何か不都合があるの？ —あります！

麻しんはウイルスによって空気感染する病気で、最悪の場合は死に至ることも！  
受験や進路を決める大事な時期だからこそ、2回目の接種が必要です！

\* この時期を逃すと、約1万円かかります！お早めに！

今なら麻しん・風しん混合ワクチン（MRワクチン）が無料で受けられます。  
期間は**平成25年3月31日まで！**就職や実習などで必要になる場合もあるので、  
できるだけ早い時期に接種しましょう（\*^^\*）



\* 詳しくはお住まいの市町村へ

分からないことがあれば、お住まいの市町村へ！

\* \* \* \* \* **こんにちは！教育相談実習生の生見です** \* \* \* \* \*

○すっかり寒くなりましたね。毎朝、あたたかい布団から出たくない！と  
思う人もいるかもしれません（私もそのうちの一人です）。

しかし、「最近、気分が妙に落ち込む」「学校に行きたくない」「やる気が出ない」などと感じて、朝起きづらい人はいませんか？

○実は、冬になって太陽が出ている時間が短くなると、気分が落ち込みやすくなることがあるんです！  
毎日少しでも太陽の光を浴びることで、気分がラクになる事もありますよ。どうしても外に出たくない人は、朝起きてすぐにカーテンを開けて、光を取り入れる方法もおススメです☆

○それでもモヤモヤが取れない場合は、無理せず、一度相談してみませんか？

私は、毎週月曜、学内（主に保健室）に居るので、よければお話を聞かせて下さいね\*°。

