



保健だより

令和元年 12 月
高萩高等学校 保健室



今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえない日々。みなさんをきっと成長させてくれます。



寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台無し」にならないよう、感染症には十分注意を。



インフルエンザ 予防 あなたのレベルはどれくらい？

習慣編

毎日の生活で
できているかな？



- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べない)
- ② 栄養バランスよく 3 食を食べている (a. 毎日 b. 時々 c. 食べてない)
- ③ 夜ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. 時々 c. 眠れない)
- ④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a. 毎回 b. 時々 c. 洗わない)
- ⑤ 流行時の外出は避けている (a. いつも b. 時々 c. 避けない)
- ⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a. いつも b. 時々 c. しない)
- ⑨ 体を冷やさないようにしている (a. いつも b. 時々 c. してない)
- ⑩ 毎年予防接種を受けている (a. 毎年 b. 時々 c. 受けない)

採点は	合計
a...5点	/ 50点
b...3点	
c...0点	



知識編

どれくらい
知ってるかな？



- ① 石けんと流水の は、インフルエンザ予防の基本です
- ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 力が高まります
- ③ 手で を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- ④ 急に 度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- ⑤ 鼻や の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています
- ⑥ 線毛は部屋が すると、動きが鈍くなります
- ⑦ インフルエンザが苦手な は、50~60%です
- ⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後 3~7 日間は、鼻や口から を出しています
- ⑨ インフルエンザはせきや から飛沫感染します
- ⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000 分の 1 です

正解は 1問5点	合計
	/ 50点



11ミ① せき7>⑥ 111111⑧ 111111② 111111④ 111111⑤ 8E⑦ 111111⑥ 111111⑨ 111111⑩ 111111⑪ 111111⑫

習慣編と

知識編の

合計点は

/ 100点

100~81点

この調子！

インフルエンザウイルスはあなたに近づきたくないかも。このままいい習慣を続けよう。

80~61点

あと少しがんばろう

ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。できてないことは？ 知らなかったことは？

60~31点

予防の習慣も知識もまだまだ

いざと言うときに「かかったちゃった！」なんてことがあるかも。弱点克服に努めよう！

30~0点

すごく心配

インフルエンザにかかりやすさMAX。インフルエンザを知り、今日から習慣を改めよう。

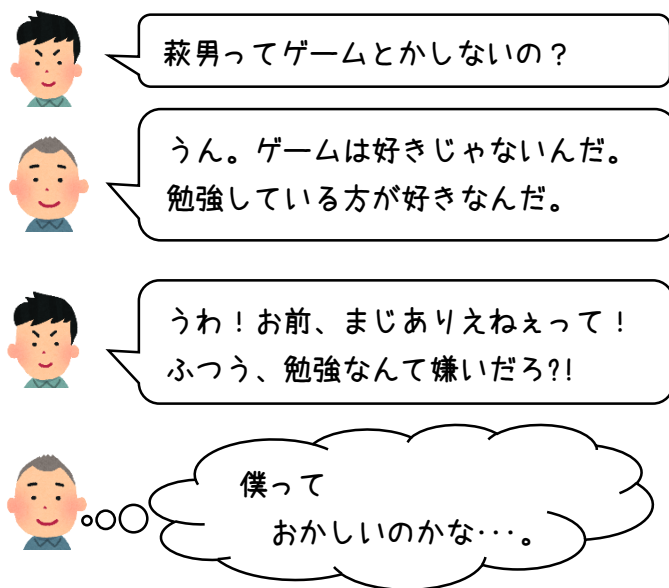
その言葉

相手を傷つけていませんか？



ふだん、何気なく使っている言葉の中に、実は相手を傷つける言葉があります。教室での会話やライン・Instagramなど、様々な場面に潜んでいる相手を傷つける言葉。思い当たることはありませんか？

ある日の教室で…



何気なく言った「ふつう」という言葉も、全員に当てはまるわけではありません。自分はそうだけど、相手にとっては違うかもしれません。

ある日のラインで…



「なにで来るの？」と聞いたつもりが「なんで来るの？」と読み間違えてしまった高子さん。そんな間違いあるわけないと思っても、実際に起こっています。

自分が思っていることが相手も同じとは限りません。相手を傷つけるつもりはなくても、受け取る人によっては傷ついたと感じる場合があります。保健室では「そんなつもりはなかったのに」という言葉を聞いたり、それは意味を取り違えているなあと感じたりすることがよくあります。自分の気持ちを素直に伝えることは大事ですが、相手を思いやり、相手の立場に立って言葉を選ぶことも大切なことです。

●●●●● 話をするときのポイント ●●●●●

話し方のポイント



- ①聞き手を大切に思う表情で話をする
- ②声の大きさに気をつける
- ③聞き手の反応に気をつける

自分の考えを上手に伝えるポイント



- ①自分の気持ちだけを話さない
- ②相手の気持ちばかりを考えない
- ③自分の気持ちも、相手の気持ちも大切にする