



福井南高等学校  
保健室  
平成22年1月発行

あけましておめでとうございます

大晦日と元日、たった一日違うだけなのに、年が改まると気持ちまで新しくなるような気がします。新しい希望と決意を持って、新しい年を元気にスタートさせましょう。

あなたは、どんな年にしたいですか？

今年もよろしくお祈りします



1995年1月17日早朝、阪神・淡路大震災が起きました。大都市を直撃した地震で、多くの家屋が倒壊し、交通機関や電気・ガス・水道などのライフラインが壊滅状態になりました。

今後も、大地震はいつ起こるかわかりません。

いざという時に備え、日頃からしっかりとした防災対策をとっておきたいものですね。

### 〈主な防災対策〉

- ・ 備蓄品や非常持ち出し袋を用意する
- ・ 家具を固定するなど転倒防止を図る
- ・ 避難場所やその行き方を確認しておく
- ・ 家族が離ればなれになったときの連絡方法や集合場所を話し合っておく



## 手洗い・うがい・マスクはどうして？

かぜ・インフルエンザ予防の定番といえば「手洗い・うがい・マスク」。どれも簡単に実行できます。なぜこれらが予防に役立つのでしょうか？

手洗い



かぜ・インフルエンザの患者が咳やくしゃみをする時、唾液などに混じってウイルスが飛び散り、様々な所に付着します。それを他の人が触り、さらにその手で自分の口や鼻などを触ることで感染してしまいます（接触感染）。かぜ・インフルエンザに限らず、多くの感染症で手洗いは効果的な予防法です。

うがい



ある研究によると、水でうがいをした人は、うがいをしなかった人と比べておよそ4割もかぜにかかる率が低かったといえます。また、もしかぜにかかったとしても、咳や痰などの症状は軽くすむようです。さらに、乾燥したこの時季は、のどに湿気を与える意味からも効果があるといえます。外から帰ったら、手洗いとともによくうがいすることがかぜ予防に有効です。

マスク



かぜ・インフルエンザのウイルス自体は非常に小さいため、マスクの編み目を通り抜けてしまいます。ただし、咳やくしゃみをした時に飛び散る、ウイルスが混じった唾液などは通さないため、すでにかかってしまった人からの感染拡大を抑えることができます。また、呼吸の際に空気を加温・加湿できるため、のどを低温・乾燥（ウイルスが好む状態）から守ることもつながるのです。

### ～高校生を対象としたインフルエンザワクチン接種について～

本校では、予防接種の予約方式を実施する予定はありませんので、区市町村ごとの接種についての発表に基づき、各地域の利用しやすい医療機関に問い合わせの上、手続きを行って下さい。

## 日頃から防災対策を

