

# ほけんたより 2月

徳島県立海部高等学校  
令和6年2月 発行

2月4日は立春。この日から春分までに吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒い日が続きます。暖かくして春が来るのを待ちましょう。

## インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



## なぜうつる？

### 飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



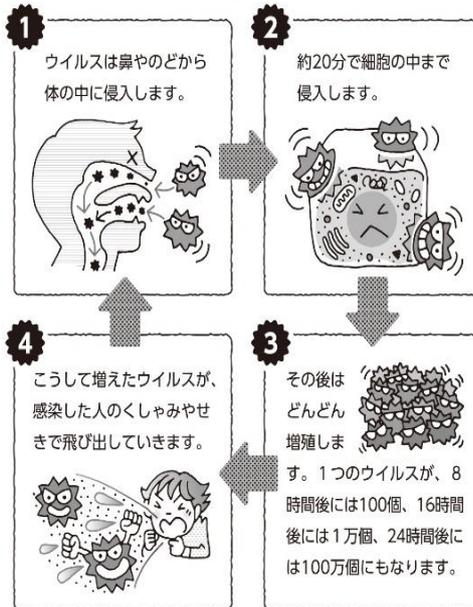
### 接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



## なぜ流行る？

感染力がとて強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとて速いからです。



## 予防方法は？

### マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



### 手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



### 適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

## 自分も相手も大切に

## Iメッセージ

チームスポーツで、  
友だちがミスをして負けてしまった。



こんな言い方していませんか？

You メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

わずかな体調の変化は自分自身でなければわかりません。「いつもと違うな」と感じたときは家族や先生と相談して、早めに受診・休養をしてください。

## 体も心も 鬼は外!





# インフルエンザ博士

## に聞いてみよう!

**イ**ンフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



### インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### なぜうつる?

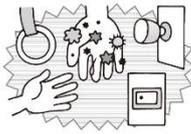
#### 飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



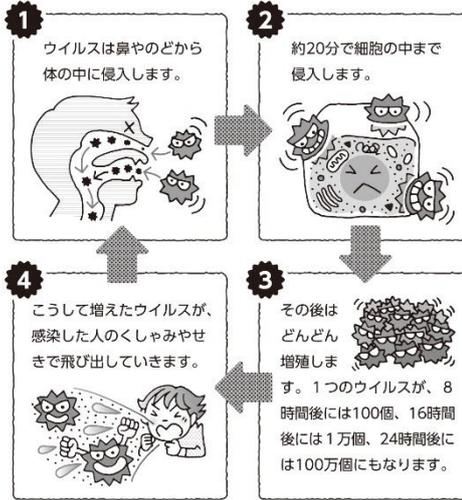
#### 接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



### なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



### 予防方法は?

**マスクをする** 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



**手洗い** 外出から帰った時はせっけんを手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



**適度な湿度を保つ** 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

室内のウイルスを 体にウイルスを 免疫をつけてウイルスと

運動後は、興奮状態の体を落ちつけるためにストレッチなどでクールダウンを。