

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザの予防にはワクチンが有効です。

- 個人差はありますが、
- ・ワクチンは効果が現れるまで約3週間程度かかる
 - ・ワクチンの効果は約5ヶ月間続く

そのため12月初旬までに受けることが望ましいです。予防接種には予約が必要な医療機関がありますので、早めに予約することをおすすめします。



新型コロナとインフルエンザ 症状の違い

症状	新型コロナ 軽症～重症まで幅広い 季節性は不明	かぜ 緩徐に発症 年中みられる だらだら続く	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
咽頭痛	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ	×	◎	×

症状の違いは例えば「発熱」。新型コロナは「発熱がだらだら続く」に対し、インフルエンザは「突然の高熱」です。

また、新型コロナは「味覚障害・嗅覚障害」がみられることも特徴のひとつです。しかし症状だけで見分けることは困難です。

コロナもインフルも、予防策は同じです！
引き続き、予防をお願いします。

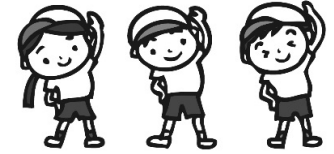
参考：今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて（日本感染症学会）

やる気スイッチは本当にあるのか

「やらなければいけないのに、やる気が出ない…」、「やりたい気持ちはあるのに、モチベーションが上がらない」という人。やる気スイッチは脳にあります。ただし、放っておいてもスイッチは入りません。このスイッチを誰でも簡単に押すコツがあります。

1 からだを動かす

楽しくなくても、笑顔を作っていれば楽しい気持ちになってくることがあります。これは「自己知覚」というもので、体の表現に脳がつかれているのです。顔が笑っているから「おもしろい」と脳を感じる。脳はだまされやすいのです。とにかく動いてみることで、脳の運動野からやる気スイッチが入ります。



2 いつもと違う事をする

脳は何事もすぐにマンネリ化させます。いつもとちょっと違う要素を取り入れてみる（例えば、いつもと違う道を通ってみたり、いつも着ない色の服を着てみる）ことで、脳の海馬からやる気スイッチが入ります。



3 ごほうびを与える

「ごほうびをもらって嬉しい」という刺激は快感となり、続けることの原動力となる強いパワーを持っています。これを利用して「自分へのごほうび」を選んでみましょう。目に見えるものでもいいですし、数値などの目標でもいいです。

おいしいものを食べる



4 なりきる

「念ずれば通ず」という言葉があります。強い思いや思い込みによって無意識の体が自然に反応して、目標を叶えようと始動します。「なりきる」「思い込む」ことによって前頭葉が活動してやる気スイッチが入ります。想像はできるだけ具体的に良いイメージを持つことが大切です。（これは悪いイメージにも反応するので注意してくださいね。失敗しそう…と考えると失敗するなど。）



助ける力を身につけよう 救急力検定

初級

1 鼻血の手当てで、正しいのは？



- ① 鼻をつまんでうつむく
- ② 顔を上に向ける
- ③ 首の後ろをたたく

2 やけどの手当てで、間違っているのは？



- ① 水で冷やす
- ② 水ぶくれをつぶす
- ③ 原因になったものを遠ざける

3 ぶつかって歯が抜けた！抜けた歯はどうする？



- ① 消毒する
- ② 水でしっかり洗う
- ③ 保存液にひたして歯科医へ

中級

4 けがの手当ての基本はRICE。Rは安静、Iは冷却、Cは圧迫、Eは？



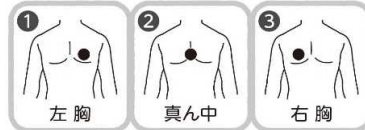
- ① Excite(興奮させる)
- ② Elevation(上げる)
- ③ Enjoy(楽しむ)

5 ハチに刺された！正しい手当ては？



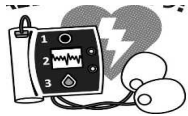
- ① 針を指でつまんで抜く
- ② 水で洗って冷やす
- ③ 毒を口で吸い出す

6 心臓マッサージするのはどのあたり？



上級

7 AEDは何のために、使うもの？



- ① 止まった心臓を動かすため
- ② 心臓のけいれんを止めるため
- ③ 呼吸を助けるため

8 過呼吸の手当てで間違っているのは？



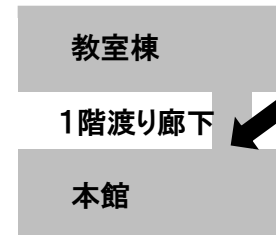
- ① 紙袋を口にあてる
- ② 落ち着いてゆっくり呼吸する
- ③ 静かな場所に移動する

9 足がつった時の手当てで、間違っているのは？



- ① 冷やす
- ② 塩分を含んだ飲み物を飲む
- ③ つま先を手前に引くストレッチ

本校のAEDはここに 있습니다



ココ



誰が使ってもいいんだよ！
倒れている人がいたら、
思い出してね。

覚えておこう AEDの使い方

ハートに電気ショックのようなマークが目印
AEDの設置場所 交通・消防署・体育館や美術館など
多くの人が集まる場所・駅・高校など

● AEDは急に倒れた人などの心臓の働きを正常な状態に戻すための機械です。

①電源を入れる (フタを開けると、電源は自動で入ります)

②パッドを貼る (指示どおりの場所に)

③機械が心電図を測定する

④「ショックが必要です」といわれたらボタンを押す

AEDは万能ではありません。心臓マッサージや人工呼吸などの心肺蘇生法を学んでおきましょう。

準備不足はけがのもと

体育祭

急に走って肉ばなれ…
走った後気持ち悪くなる

昨年けがが多かったのは…

綱で手や体をこする

リレーと綱引き

肉ばなれ

肉ばなれはウォーミングアップ不足です

けがが多かった学年は…



3年生

けがしないために

- ・普段運動していない人こそウォーミングアップ念入りに
- ・少し走っておく
- ・痛みがあつたらすぐ冷やす



【答え】 1-①、2-②、3-③、4-②、5-②、6-②、7-②、8-①、9-①

9 足がつった時の手当てについて

「足がつる」とは…ふくらはぎの筋肉がけいれんしている状態をいいます。原因は…筋肉が疲れている、血液中の水分や電解質不足、下半身の血流不足です。そのため、応急処置は①安静、②スポーツドリンクを飲む、③膝をのびた状態でつま先を手前に引くストレッチ、を行ってください。「肉ばなれ」の手当て(安静にして冷やす)とは異なります。注意してください。

