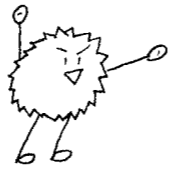


インフルエンザ予防の基礎知識



<感染経路>

飛沫感染 ... せきやくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接、鼻や口から吸い込むことによる。

接触感染 ... ウイルス等がついた手で鼻や口を触ったり、食事をしたりすることによる。

<予防法>



マスクの着用



人ごみを避ける

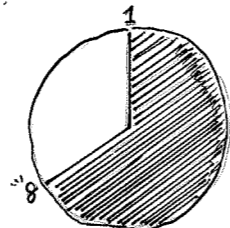
<病気に負けないように>

からだを動かす

病気になるると体がどんどん弱っていきます。そうならないために、日ごろから体を動かし体力を付けておきましょう。

睡眠時間をとる

睡眠時間が少ないと、疲れやすくなったり、病気にかかりやすくなってしまいます。8~10時間は睡眠時間をとるようにしましょう。

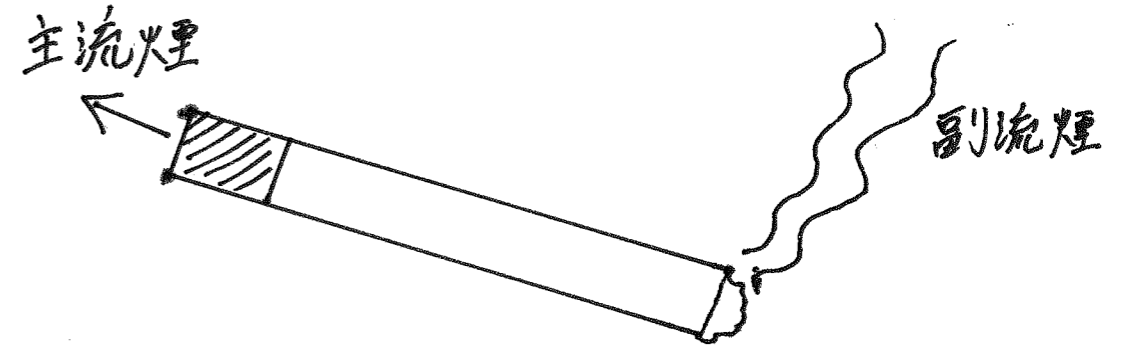


厚生委員コーナー

〜タバコ〜

<タバコの害>

- ・タバコにはニコチン、タール、一酸化炭素がふくまれています。
- ・主流煙と副流煙では、副流煙の方がより悪影響をあたえます。
- ・タバコを吸ったり、副流煙を吸ったりすると肺が黒くなり、肺がんのリスクが高まります。



<未成年の喫煙率>

	2000年	2014年
中3(男)	5.2%	0.5%
高3(男)	25.9%	2.4%
中3(女)	1.3%	0.1%
高3(女)	8.2%	0.6%

減ってきているのでおそろく今は、ほぼ0%だと思います。(高3(男)をのぞく)

男子のほうが女子より吸う率が高い!