

保健だより

発行年月：2017年12月

発行：健康サポートセンター保健室

テーマ：手洗い、血圧

Vol.16



感染予防の基本は手洗いから... 正しい手洗いを励行しましょう



手洗いの効果

寒くなり体調不良の学生さんが増えてきました。風邪や食中毒、インフルエンザなど感染症が流行する時期です。上記の正しい手洗いをすれば、雑菌やウイルスは約10%まで減少します。水が冷たく感じる時期ですが、体調を崩さないために手洗いを励行しましょう。

手洗いの注意点

指先や爪の間、指の間、**親指の周り**、手首、手のしわ

手洗いするタイミング

帰宅後、食事の前、調理の前、トイレの使用後、調理中に生肉や魚介類等をさわった後、動物をさわった後



血圧測ってみませんか？



右腕を入れて緑のボタンを押すだけ
測定値は紙で出てきますので
大切に保管してください

正常血圧よりも更に理想的な**至適血圧**を目標にしましょう。
至適血圧を維持すれば心臓病や脳梗塞を発症するリスクが低くなります。
至適血圧の理想値は、最高血圧**120mmHg**未滿、最低血圧が**80mmHg**未滿です。
めまいや息切れ、頭痛はありませんか？
血圧を測って保健師に相談して下さい

12月のお知らせ

学校医健康相談を開催します

日時：12月7日(木)13：30～

担当：田村医院院長 田村博子先生

相談無料
今年度最後