ほけんだより　11月号

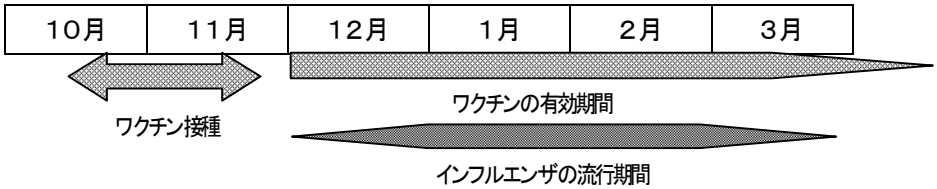
平成23年　11 月　8日
千葉県立若松高等学校
保　健　室

いつの間にか『涼しいね』から『寒いね』に・・・少しずつ、秋から冬になりますね。
皆さんは、どんなところから季節の移り変わりを感じますか？木々の紅葉、吐息の白さ、
道行く人の服装 etc.・・・忙しいときこそ、ちょっと立ち止まって深呼吸。冬の訪れを探してみましょう。

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザは症状が重く、怖い感染症。特に３年生にとっては、受験シーズンと流行時期が重なりますから、インフルエンザ対策は欠かせませんね。ワクチンの接種は、最も確実なインフルエンザ予防です。以下のＱ＆Ａに従って、理解を深めてみませんか？

Q1	**A1**
「ワクチン」って 何ですか？ （※インフルエンザの場合）	ウイルスをバラバラにし、病原性を無くしたものです。 わが国では国立感染研究所で作られており、 最近の流行状況などから、今年流行が予想される ウイルス株（型）を選定・混合し、ワクチンとしています。 接種することで、**インフルエンザへの感染予防・重症化の予防**になります。

Q2	**A2**
いつ接種すると、 効果的ですか？	流行前に接種を受けましょう。 **ワクチンは接種してから効果を発揮するまでに約２週間かかり、**その後約５ヶ月間効果が持続します。 流行時期は１２月～3月ですから、**１１月中に接種を終えておく**と効果的ですね。 *ワクチン接種のタイムスケジュール* 

Q3	**A3**
予防接種を 受けても、 “風邪”を引くのは どうして？	インフルエンザワクチンは、型に合ったウイルスに対しては高い効果を発揮します。 しかしながら、インフルエンザウイルス以外の病原体によって引き起こされる風邪や、型の違うインフルエンザを予防することはできません。 そのため予防接種を受けていても“風邪”（感冒）にかかるのです。 **予防接種を受けていても、** **「手洗い・うがい」　「換気と加湿」　「規則正しい生活」** **が大切です。**

麻しん風しん予防接種 現在の接種状況

高校３年生（に相当する年齢の方）が第４期麻しん予防接種の対象になっています。
９月末、３年生の皆さんにご協力頂き、若松高校の接種状況を調査しました。以下がその結果です。

受けた 44%　　受けていない 56%

平成２２年度麻しん予防接種状況
※1千葉市の接種率 70．4%
（政令指定都市の19都市中、15位）
※2千葉県の接種率 74．8%
（全国の47都道府県中 44位）

予防接種を受ける予定で、まだ受けていない人は、早めに受けましょう。（**平成２４年３月３１日までは接種費用が助成されますが、以降は自費となります。**）

※ 高校2年生は、来年度に接種の対象となります。

暖かくすごしてね

下着を着よう

下着を着ると、上着との間に暖かな空気の層ができます。その保温効果はなんと **2℃**！

最近は 下着でもオシャレなもの、お腹周りを暖めてくれる優れものもありますね。体を温めて、寒い日も快適に、元気に過ごしたいですね。

体の末端をあたためて

体温は、手足や頭など、体の端から逃げていきます。手袋や厚手のくつ下など、小物をうまく使って防寒しましょう。

マナーは気配りから…
みんなのトイレ、清潔に使おう！

1月10日はトイレの日です。

『個室のトイレットペーパーが無くなっていて困った。』
『ペーパーが床に直に置かれていて、不衛生』等々…保健室でトイレットペーパーを渡していると、色々な"声"が聞こえてきます。

ペーパーを使い切ったら、新しいものをセットしておく。鏡の前で髪型を整えたら、抜けた髪は拾って捨てる。自分だけでなく、『次の人も気持ちよく使えるように』・・・・そう考えると、１つ１つのマナーも、当たり前のことに感じられますね。誰もが気持ちよく使えるトイレにしましょう。

照度及び照明環境の検査を実施しました

１１月１日（火）耐震工事が行われました普通教室棟の照度照明についての検査を学校薬剤師の先生御指導のもと実施致しました。

検査した教室	１階 多目的教室	１階 演習室２	（照度：ルクス）
黒板照度	最大５９９ 最小２６２	最大６１４ 最小３１５	
教室照度	最大８１６ 最小３１５	最大６５０ 最小４３６	

※ 学校環境衛生の基準は 《照度基準値 黒板面 ５００ルクス以上・机上面 ３００ルクス以上》

１階の教室は、採光不足と耐震工事による支柱の影響が心配されましたが、照明をつけた状態では基準を満たし良好な結果が出ました。晴天の場合、２階以上の階では窓側の席は眩しすぎる程の照度となるためカーテンや照明で照度を調節する必要があります。教室内の照度の調節は廊下側の席とバランスよくする必要があります。また、悪い姿勢や長い前髪で光をさえぎり目元を暗くすると目が疲れ学習に影響します。注意することが必要ですね。また、蛍光灯の汚れを取ることや、切れた蛍光灯は交換するなどすぐ出来ることは実施しましょう。