

ほけんだより 12月号

平成23年 12月20日
千葉県立若松高等学校
保健室



2011年も残りあと数日となりました。月日がたつのは本当に早いですね。さて、この1年を振り返るとやはり「東日本大震災」がとても大きな出来事であり、多くの犠牲者及び被災された方々がいます。収束していない問題も多く残されていますが、着実に復興に向けて、前進していることも事実です。

私たちは、復興に向けて真剣に考え、同時に毎日を健康で過ごすことの大切さを強く感じました。

このことから、自分には「何ができるか」また、「何をすべきか」そして「あたりまえ」と考えていることも実際は違うことも教えてくれた1年ではありませんでしたか？

注意

感染性胃腸炎が流行始めました



感染性胃腸炎とは・・・



★ 症状

★ 原因

主症状・・・吐き気、おう吐、下痢、腹痛・軽度の発熱を伴うことがある。

- ・主症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症はない。
- ・感染しても発症しない場合、風邪のような場合もある。

・細菌感染・ウイルス感染が原因。
特にノロウイルス・ロタウイルス感染が多い。
→ノロウイルス・・・ヒトだけが感染し、ヒトの小腸で増殖する。少量で感染（感染力が強い）。2002年8月の国際ウイルス学会で、それまでSRSV（小型球形ウイルス）といわれていたものの1つが「ノロウイルス」と命名された。

★ 感染経路

★ 予防・注意点

経口感染（ウイルスなどが口から体内に入る）

- ①患者のふん便やおう吐物から人を介して感染
- ②ヒト同士の接触する機会が多いところで、飛沫感染
- ③食品取扱者が感染し、食品が汚染される。
- ④汚染されていた二枚貝・生あるいは十分加熱していない貝を食べた場合に感染する

※ ノロウイルスなどの感染力を失わせるには・・・「十分に加熱する」、「次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤など）で消毒する」

手洗い（食事前、帰宅時）
暴飲暴食をしない。
疲れをためない。

ポイント

12月1日は世界エイズデー

12月1日は世界中でエイズについて考える日です。これはWHO（世界保健機構）が世界的レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別や偏見の解消を図ることを目的として定めたものです。

AIDS【エイズ】は、HIVに感染することによって、体を病気から免疫システムが壊れてしまう病気です。

日本でも、性行為によって感染する若者が増加しています。エイズを正しく知って、HIV感染を防ぎ、自分の未来とこれから出会う大切な人の人生を守りましょう。



☆飛沫感染

風邪やインフルエンザに感染した人の咳、くしゃみ、つばとともに放出されたウィルスを吸い込むことで感染する。咳やくしゃみの飛沫は、約2m飛びます。

☆接触感染

感染した人が、咳やくしゃみをした際に口元を押さえた手のままドアノブやつり革等に触るとウィルスが付着している場合があります。この場合、感染していない人がその後触った場合、目、鼻、口に触れると粘膜を通してウィルスに感染することがあります。

風邪とインフルエンザを防ぐには？

1 咳エチケット

マスク、ハンカチやティッシュを忘れずに持ち歩く

2 うがい・手洗い

外出後などこまめに実行する

3 抵抗力をつける

適度な運動、十分な睡眠、バランスのとれた食事、衣服の調整、ストレスの対処、部屋の換気や温度、湿度の注意



注意：保健室でマスクの配布はしません。

各自用意をお願いします。

セクハラは悩んでいいですすぐ相談を！

相談員は、あなたの秘密をまもります！

田邊 義博 校長 (校長室)

中村 悟郎 教頭 (職員室)

中馬 丞 教頭 (職員室)

嶋野奈緒美 事務長 (事務室)

山田光太郎 先生 (国語科準備室)

奥田悦津子 先生 (英語科準備室)

長谷川香織 先生 (英語科準備室)

栗山 紀子 先生 (保健室)



「登校許可証明書」について

感染性胃腸炎・インフルエンザなどの感染症に罹ったら、**出席停止 (学校に登校できない)** になります。病気が治って、**登校する時は、医師に登校許可証明書を記入**してもらい、持参してください。

※「登校許可証明書」は、若松高校のホームページに載っています。各自必要なときにダウンロードしてください。

教室を換気してありますか？

最近、「教室の空気が悪くて、気持ち悪い・・・」「暑すぎて、具合悪くなった・・・」「教室が寒い・・・」と訴える人が増えてきました。閉めきった教室では二酸化炭素濃度が高くなり、「ぼーっ」としてしまいます。

インフルエンザなどにも感染しやすくなります。

★休み時間、昼休み、換気をしましょう。

★★授業中、常に風がとおるように、

天窓2ヶ所を開けておくと換気ができます。

※3学期に**教室内の空気検査**を実施します。

平行に天窓を開ける

対角線上に天窓を開ける

