

ほけんだより12月

平成26年12月12日
千葉県立若松高等学校
保健室



12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことをすませ気持ちよく新年を迎える準備の月でもあります。

「部活動・勉強・いろいろ自分の事で忙しい」等々を理由に「たいしたことない・・・？」と自分で判断してしまい、健康診断の結果を夏休み前に受け取ったものの後回しになっていませんか？年末年始はほとんどの医療機関が休診してしまうためできるだけ冬休み前に受診しましょう。

冬休みに入るとクリスマス、大晦日そしてお正月と楽しい行事が続きます。また、楽しく過ごすためにも、生活リズムの乱れをなくし、体調を崩さないようにすることが大切になります。健康管理を心がけ元気に過ごしてくださいね。



冬の“強敵”かぜ・インフルエンザ Q&A + キーワードクイズ

ほんがくてき みゆ さむ しょうこう がん て おいて かぜ ぶぼう
本格的な冬の寒さとともに、流行に関するニュースが…。手ごわい相手ですが、できる限り予防したい！

そこで、かぜ・インフルエンザのよくある「ギモン」にお答えします。あてはまるキーワードを考えながら読んでみてくださいね！

Q どちらも予防の基本は「手洗い」。
とくに洗ったほうがいいのは、いつ？

A 外から帰ったときや〔 ① 〕の前など。
ウイルスが「手についたかも」
「体の中に入るかも」
というときに、石けんで
しっかりと洗うことが
ポイントです。



Q かぜとインフルエンザ、どちらがうの？

A 原因（かぜウイルス／インフルエンザウイルス）、
主な症状（せき・鼻水・のどの痛み・37～38℃の〔 ② 〕/
関節痛・筋肉痛・全身のだるさ・38℃以上の〔 ② 〕）、
感染力（弱い／強い）など、さまざまながいがあります。



Q 気をつけていたけど、
かぜ／インフルエンザに…。
早くなおすには？

A まずは安静にして、〔 ③ 〕（睡眠）・
栄養をしっかりとること。
とくにインフルエンザでは、
水分補給や〔 ④ 〕の着用、
外出をひかえることなども心がけましょう。



42と① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



冬期の感染症予防と防止について



冬の足音が近づいています。感染症が流行しやすい冬期に向け予防対策をしましょう。
特に大流行が懸念される「インフルエンザ」と「感染性胃腸炎」について、予防のポイントです。
本校でも様々な感染症のため出席停止の措置を受けている生徒が見られるようになりました。栄養面だけでなく、部活動後の汗の処理、休日の過ごし方等、様々な注意はありますが各自で健康管理をしましょう。

☆インフルエンザ☆

手洗い、うがい、マスクの着用など
予防接種は、効果が出るまで約2週間ほどかかる
（約5ヶ月間有効）ため、早めに予防接種を済ませる事が必要です。

☆感染性胃腸炎☆

手洗い、食材・食器の洗浄など
患者の嘔吐物から感染が拡大するケースが多く、次亜塩素酸
ナトリウム（市販の塩素系漂白剤）を使った確実な処理が必要
です。



薬物乱用防止教室

11月27日(木)には、千葉県警察少年センターから講師の松藤哲氏をお招きし薬物乱用防止の他、インターネット・いじめ等を含めて犯罪防止や生活安全の講話を伺うことができました。みなさんもしっかりと学んだことと思います。



薬物乱用防止の学習

薬物乱用とは

薬物を遊びや快楽を求めるために使用することをいい、1回だけでも乱用となります。つまり「一般の薬」でも遊びや快楽を求めるために使用すると薬物乱用になります。

日頃の生活から距離がある出来事と感じている人も多い「薬物乱用」ですが、最近では連日マスコミで報道されています。特に、大学生・高校生の検挙・逮捕の報道に、「薬物」が私たちのすぐそばにあること、また、喫煙やアルコールが薬物依存へのきっかけになっている事実などにしっかり目を向ける必要があります。

若い世代への薬物の拡がりは、報道件数の何倍に達しているか予想がつかないと専門家は指摘しています。

また、喫煙(たばこ)の習慣が薬物へのきっかけとなりやすいこと、飲酒・喫煙・薬物の依存性についても理解して欲しいです。

みなさんが、正しい知識の上に立ち、自分の命や健やかな育ちを脅かすものについて「これは、自分は必要ない」とはっきり、しっかり断ることができるように学んでいって欲しいです。

違法薬物

12月1日は世界エイズデーです。これは、WHOが世界的レベルでのエイズ蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として定めたものです。

2014年のエイズデーのテーマは「AIDS IS NOT OVER～まだ終わっていない～」です。

忘れていても、いなくても、知らなくても、気がつかなくても、エイズの流行は、今なお止まることなく静かに続いています。

国内のエイズの流行は緩やかな拡大傾向を維持したまま継続している中、エイズへの社会的関心は低下しているとの指摘がしばしばあり。大きな課題を抱えています。しかし、地道にHIV陽性者を支え、エイズ対策に取り組み続けている人もいます。「語ろう」というメッセージが多くの人にとっての考える契機となり、エイズに関する正しい知識や理解が社会全体に広がることによって、予防意識の向上や差別・偏見の解消につながればと思います。みなさんも、ぜひエイズについて学び考える機会をつくってください

教室を換気していますか？

12月に入りストーブの使用が開始されました。「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す。

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。

インフルエンザ等の感染症の予防のためにも

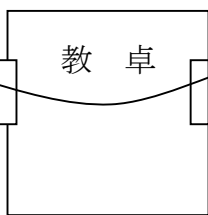
★ 休み時間、昼休み、換気をしましょう。

★★授業中、常に風がとおるように、

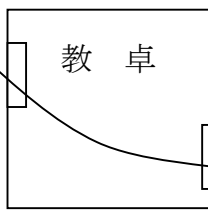
天窓2ヶ所を開けておくことで換気ができます。

※換気をしていても授業中の教室内の温度変化はあまり変わりません。

※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



対角線上に開ける

カイロによるやけどに注意！

寒い季節に、かつやくする使い捨てカイロ。あたたかくて心地よい温度なので、断しがちですが、そのくらいの温度でも正しく使わないとやけどをすることがあります(これを「低温やけど」といいます)。使い捨てカイロを使うときは、次のことに注意するようにしましょう。

- ・カイロを直接、肌にあてない
- ・同じ場所に長時間、あて続けない
- ・寝るときには使わない
- ・熱いと感じたら、すぐにカイロをはずす



独立行政法人 日本スポーツ振興センター災害共済付の手続きについて

学校の管理下でけがをした場合、治療のための医療費の一部が給付されます。

該当する件がある人は、早めに請求しましょう。手続きは昼休み・放課後の保健室で行っています。

