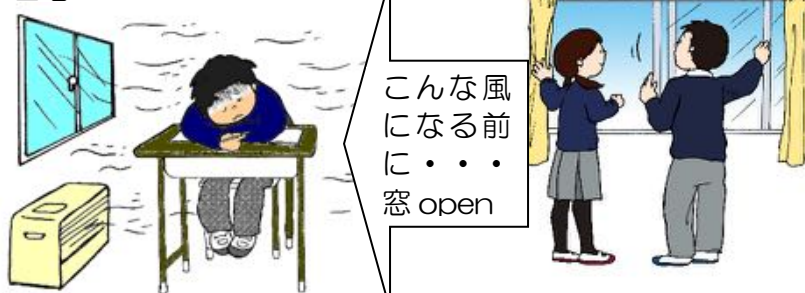




平成29年 12月 4日
津田沼高等学校 保健室

換気をしよう

12月から教室にストーブが設置されました。寒いからといって長い時間窓を閉め切りでいると、教室の空気は汚れ、二酸化炭素・ホコリ・ウイルスなどの影響で、頭痛や吐き気、眠気などを起こして学習能力は低下します。授業中も常に、対角線上に窓を少しずつ開けておき、休み時間には換気をして、きれいな空気の中で授業を受けたいものです。またストーブに近寄りすぎて火傷などしないように注意！！



そろそろインフルエンザに注意



発症後できるだけ早く服用を開始することが重要です！



インフルエンザに診断されたら、すぐに学校に連絡してください！欠席ではなく、出席停止扱いになります。出席停止期間は『発症後5日、かつ解熱後2日を経過していること』（学校保健安全法で決まっています）**登校時は、医師より登校許可する証明書が必要です。**治癒証明書は保健室、教務室にあります。津田沼高校ホームページ（学校生活→証明書の発行）からもダウンロードできます。

換気をしないと...

●二酸化炭素が増え、頭痛などを引き起こす



●インフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなる



●イヤなおいがこもる



●チリやほこりがたまり、アレルギーの原因になることも



部屋の空気は、こまめに入れ換えましょう！



インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が出現して48時間以内にウイルスの増殖のピークがきます。このため、48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を服用しないと薬の効果が現れにくくなります。ウイルスの増殖を抑えて感染の拡大を防ぐお薬なので.....

鳥インフルエンザにも注意しよう

抗病原性鳥インフルエンザウイルスは、海外から飛来する渡り鳥により、国内に持ち込まれると考えられています。今年は平成29年11月28日現在国内1か所（島根県）で野鳥の死体から、抗病原性インフルエンザウイルス（H5N6 亜型）が数件検出されています。



野鳥の接し方について

- ★ 死亡した野鳥など野生動物は、素手で触らない、また同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していたら、近くの市町村役場に連絡してください
- ★ 日常生活で野鳥や野生動物の排泄物等に触れた後は、手洗いとうがいをしましょう。過度の心配は必要ありません。
- ★ 不必要に野鳥を追いついたり、捕まえるのは避けましょう。



2017年世界エイズデーキャンペーンテーマは「**UPDATE! エイズのイメージを変えよう**」

HIVに感染しても、早期の治療開始でAIDSの発症を妨げるようになりました。また治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。けれどそうした情報が十分に伝わっていないため、まだ多くの人が、AIDSイコール死の病と思っています。そんな古い情報をUPDATEして、イメージを現実近づけることが、行動を変えることになります。