

保健だより

担当 1-7 武田・相原
東温高等学校 令和元年 11 月

特に、朝晩は冷え込みが強くなってきました。今年はすでにインフルエンザが流行している地域もあります。手洗い、咳エチケットを行い、予防に努めましょう。また、夕方は日暮れが早くなりました。自転車のライト点灯、ヘルメット着用など、安全に気をつけて通学しましょう。

今月の保健目標

気温の変化に応じて
体調管理をしよう

インフルエンザの流行期に入りました！

今年は例年より2か月ほど早く、流行期に入ったと発表がありました。特に3年生は受験を控えている人もいます。早めの対策で、インフルエンザを予防しましょう！

●インフルエンザを予防しよう●

流行する前にワクチンを接種

インフルエンザワクチンには、感染後に発症する可能性を低減させる効果に加え、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効との報告があります。

外出後の手洗い

手指などについたインフルエンザウイルスを物理的に除去するため、外出後は流水と石けんによる手洗いを行いましょう。また、アルコール製剤による消毒も有効です。

適切な湿度の保持

空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下します。室内では加湿器などを使い、適切な湿度（50～60％）を保つと効果的です。

休養とバランスのよい食生活

ウイルスへの抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのよい食事を心がけましょう。

人混みや外出を避ける

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出はできるだけ控えましょう。やむを得ず出かける場合は不織布製のマスクを着用し、人混みの中にいる時間を極力短くしましょう。

飛沫感染対策

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）です。自分の周りでインフルエンザと診断された人がいたら、マスクで感染予防対策をしましょう。

健康診断
コラム ①

だから、するんだね！

～予防接種はなぜ必要？～

体には、侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。この免疫反応は記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早く対応して体を守ってくれます。予防接種とは、ワクチンを使い、この免疫反応を練習しておくことです。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早く、より強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間ほど時間を要し、その免疫は5か月ほど続きます。インフルエンザの予防接種はもう始まっていますので、まずはかかりつけや近隣の医療機関に問い合わせ、予約を取って受診しましょう。価格は3000～4000円程度のところが多いですが、医療機関によって変わります。受験を控えた3年生は特に、11月初旬には予防接種を済ませ、万全の体調で本番を迎えられるようにしましょう。



文化祭企画展示 依存症って何だろう？

今年度は、様々な依存症について展示発表を行いました。飲酒状態体験ゴーグルやアルコールパッチテスト、ビールすごろくの体験コーナーを設け、楽しみながら学べる展示となりました。

＜保健委員の感想＞

- スマホ依存症は一番身近で印象に残った。ゲームなどはほどほどに、有効に使いたいと思う。
- 体験コーナーが多く、楽しんで知ることができた。
- 飲酒状態体験ゴーグルやアルコールパッチテストなど、実際に体験できて面白かった。たくさんの依存症について知ることができ、とても勉強になった。
- 飲酒状態体験ゴーグルは、お酒が飲めない自分たちでもどのようになるのか体験でき、危険性がよく分かった。
- 自分たちが時間をかけて作成した展示物を、思っていたより多くの人々が参観してくれて嬉しかった。
- 1・2年生が準備していたのを楽しみにしていたが、期待を上回るものでとても楽しめた。



保健衛生講話

～いのちのバトン、あなたのいのちは誰のもの～

10月17日のHR活動で、1年生を対象に保健衛生講話が開催されました。愛媛県立医療技術大学看護学科准教授 中越利佳先生を講師にお招きし、生命の誕生や男女の性についての考え方の違い、性の多様性、性感染症、SNSやインターネットの使い方などについてご講演いただきました。

赤ちゃん人形や映像なども使いながら、いのちの誕生と性についてしっかり考え、学ぶことのできる時間となりました。

《生徒の感想》

- 一人一人が命を生み出すことのできる人で、その自覚を持つことができました。
- いのちの誕生はとても奇跡的なことだと改めて感じました。お産は命がけなので、軽い気持ちではなく、よく考えて行動したいと思いました。
- 今生きていることは当たり前ではなく、普通ではあり得ないほど低い確率で生まれたことを知り、もっと他の人や自分の命を大切にしたいと感じました。
- きちんと責任をとれるようになるまでは性行動はとらないで、しっかり性に向き合っていきたいです。
- 好きな人と幸せになるために必要なことだと思うけれど、リスクや責任をきちんと考えなくてはいけないと思いました。

お腹の中で成長する赤ちゃん。
だんだん重くなっていきます。



自分の命は自分で守ろう！

自転車通学の多い東温高生。ヘルメットはきちんと着用していますか？並進しない、左側通行など自転車のマナーは守れていますか？「かっこ悪い」「めんどくさい」「みんなやってる」からではなく、なぜヘルメットを着用するのか、なぜ交通ルールを守るのかをもう一度考えてみましょう。そして、自分のために自分の行動を見直し、安全に通学しましょう。

また、普段の生活の中にも、その場のノリや今の楽しさの先に危険が潜んでいることがあります。いつも一歩先を見据えて、危険を回避する行動をとしましょう。

