

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

令和3年12月

担当 1-1 安田・佐々木

まだまだ気をつけて！

今月の保健目標：体を温めて、体調を整えよう



朝と夜が急激に冷え込み、インフルエンザをはじめ、様々な感染症が流行する季節となってきました。寒いと部屋を閉め切りがちですが、教室上部の対角線上の窓(2か所)は常時開放して換気をしてください。防寒対策+マスクの着用+手洗い・手指消毒を徹底し、良い一年の締めくくりができるように頑張りましょう！

気を付けよう！冬の感染症

	症 状	感染経路
インフルエンザ	・潜伏期間は2～3日 ・突然の高熱(38～40℃) ・咳や鼻水、くしゃみなど ・筋肉や関節などの痛み	●飛沫感染 咳などで出た飛沫を吸い込んだり、飛沫が鼻や目などの粘膜に付着したりすることで感染する。 ●接触感染 患者との接触や病原体の付着したドアノブ・食べ物などを介して感染する。 ●経口感染 病原体で汚染された食べ物や水、病原体で汚染された手で食事をするなどなどで感染する。
ノロウイルス感染症 (感染性胃腸炎)	・潜伏期間は12時間～2日 ・吐き気や嘔吐、下痢 ・腹痛、頭痛を伴う場合もある	●経口感染 気づかないうちに手に付着したり、ウイルスが蓄積した加熱不十分な二枚貝(カキなど)や、感染した調理者によって汚染された食品を食べたりすることで感染する。 ●飛沫感染 ウイルスを含む便や嘔吐物が埃やちりと混ざり、それらを吸い込むことで感染する。

●インフルエンザワクチンの予防接種について●

事前に体内に免疫を作り、重症化しにくくする効果があります。流行がピークを迎えるまでに接種を済ませておくのも効果的な予防法です。

インフルエンザワクチンを接種する場合はかかりつけ医に連絡をして、受診予約を取りましょう。



免疫がつくまで2週間ほどかかるので、特に受験生で接種の予定がある人は12月の半ばまでに受けておくと安心ですね。

新型コロナウイルス感染症は落ち着いているように見えますが、他にも感染症が流行する危険大！

☆マスクを正しく着用する

☆こまめな手洗いと手指消毒の励行

☆3密(密集・密接・密閉)を避ける

☆回し飲み、回し食べをしない

☆教室上部の窓は対角線上に開けて換気を

感染予防は続けてください！！

保健衛生講話

いのちのボタン～あなたのいのちは誰のもの～

愛媛県立医療技術大学より中越利佳先生にお越しいただきました。「いのちのボタン～あなたのいのちは誰のもの～」と題し、いのちの誕生や思春期の心と体の変化、性の多様性などについて講演していただきました。

他人事ではなく自分のこととしてとらえ、しっかり学ぶことができました。自分を大切にすること、周りを大切にすることなど、高校生の今だからこそより理解の深まるお話を聴くことができ、貴重な時間となりました。

【感想】

- 自分の行動に重さがあることを自覚し、慎重に行動したい。
- 自分がとても低い確率で生まれてきたことを知り、嬉しくなったと同時に、せっかくもらった命を大切にしようと思った。
- お互いの気持ちをわかり合うことが大切だと思った。
- 赤ちゃんを産むか産まないかの選択を、今することにならないように気をつけたい。
- 高校生でも親になれる体になっていることを忘れず、大切な人ができたら向き合っていきたい。

赤ちゃんがお腹の中で成長する過程を展示していただきました。



12月1日 世界エイズデー

レッドリボン30周年～Think Together Again～

【テーマの趣旨】

1991年、ニューヨークの芸術家たちがエイズで亡くなった仲間に対する追悼の気持ちと、エイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を表明するため、レッドリボンをシンボルとする運動を始めました。

治療の進歩でHIV陽性者の生活は大きく変わり、HIV感染の予防にもその進歩に支えられた様々な選択肢が用意されるようになりました。しかし、現状はそうした変化が正確な情報として十分に伝わらず、有効な治療法が無く死に至る病であった時代の認識に留まっている場合が少なくありません。

レッドリボンが使われ始めてから30周年の節目において、このシンボルに宿る意味を原点に立ち返って考えるとともに、HIV/エイズに関する検査や治療、支援などの知識を身に付け、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消につなげていきたいという願いが込められています。

カラカラだから…大事です、冬の水分補給

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目に付きません。だから、水分補給についてそれほど気にならない、気にしなくていい…そんなイメージはありませんか？しかし冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、室内は空調(暖房)でカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなるので、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。主な要注意ポイントは『激しい運動』と『強めの暖房』です。対策を忘れずに！

