

# ほけんだよい



栃木県立益子芳星高等学校

朝晩と日中の気温差が大きいせいか、体調を崩している人が増えています。12月～3月にはインフルエンザが流行を迎えます。一人一人がしっかり体調管理をしましょう。

## インフルエンザの予防接種は11月に！！

予防接種を打ってから抗体ができるまでに約2週間かかります。また、予防接種の効果は約5ヶ月と言われていています。予防接種をするなら11月がおすすめです。



## 風しん ～～周りの大人に伝えてください～～



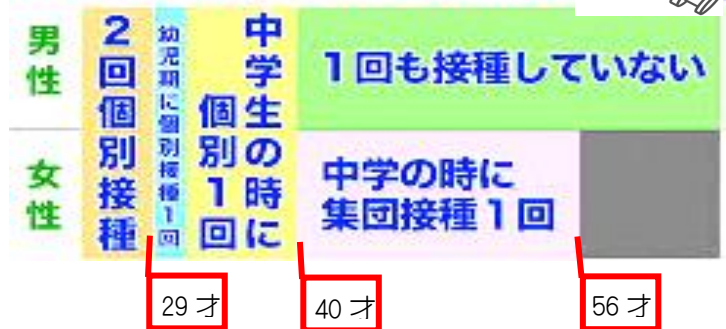
首都圏の成人男性を中心に風疹の流行が広がっています。大半が予防接種を受けていない30～50代の男性です。風しんの流行で問題になるのが先天性風しん症候群。

妊娠20週頃までの女性が風しんに感染すると、難聴や先天性心疾患、白内障など眼の病気、発育の遅れなどをもつ、先天性風しん症候群の子どもが生まれてくる可能性が高くなります。妊娠初期ほどリスクは高く、妊娠1カ月で

50%以上、妊娠2カ月で35%、妊娠3カ月で18%、妊娠4カ月で8%程度といわれています。

みなさんの周りに、風しんにかかったことがなく、予防接種を受けたことがない大人がいたら、自分のためにも、周りの人のためにも、生まれてくる赤ちゃんのためにも、ぜひ、予防接種（又は抗体検査）を受けるようにすすめてください。

## 風疹のワクチン接種状況



## 【益芳祭】

食品販売団体衛生チェックリスト

- 発熱・下痢・おう吐などの症状や、手指に傷がある人は食品に触れる作業はしない
  - 爪を短く切る
  - 手を石けんで洗い、アルコールで消毒する
  - 三角巾・マスク・エプロン・ティスポ手袋をする
  - 食品に触れる人はお金の受け渡しをしない
  - 食品の保管点列場所には関係者以外が入らないようにする
  - 持ち帰らずにその場で食べてもらう
- 来校者が安心して食べられるように配慮を。  
髪の毛や顔をやたらと触る人がいますが、そんな手で食品を提供されたら、気持ち悪いですよね。



## 【マラソン大会】

スタート前のチェックリスト

(日本陸上競技連盟医事委員会作成)

- 体温は平熱である 熱感はない
  - 疲労感が残っていない
  - 昨夜の睡眠は充分にとれた
  - レース前の食事や水分をきちんと摂れた
  - かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）はない
  - 胸や背中の不快感や痛み、動悸・息切れがない
  - 腹痛、下痢はない 吐き気もない
  - レース運びの見通しが立っている
- 1つでもあてはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。



## 学校保健委員会を開催しました

10月23日に学校保健委員会を開催しました。

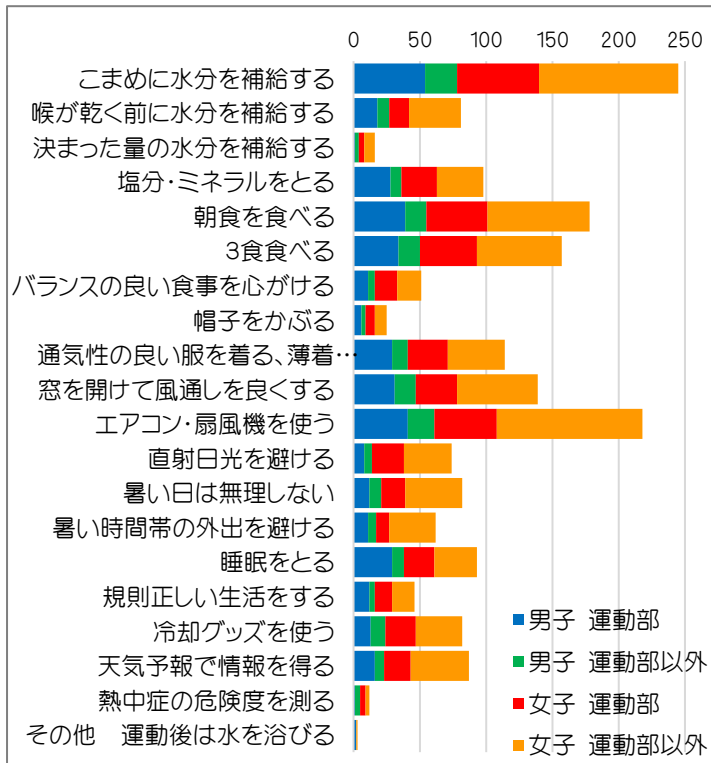
保健委員会からも、みなさんのアンケート結果をもとに「芳星高『熱中症ゼロ』プロジェクト」を発表しました。

今年は、5月から真夏日、6月からは猛暑日が何日もあり、熱中症のような症状で保健室を利用する生徒が多かったです。また、涼しい部屋と暑い外の気温差で体調を崩す生徒も多かったようです。出席者から、「体調に関する自己管理能力を高めてほしい」という意見が出されました。

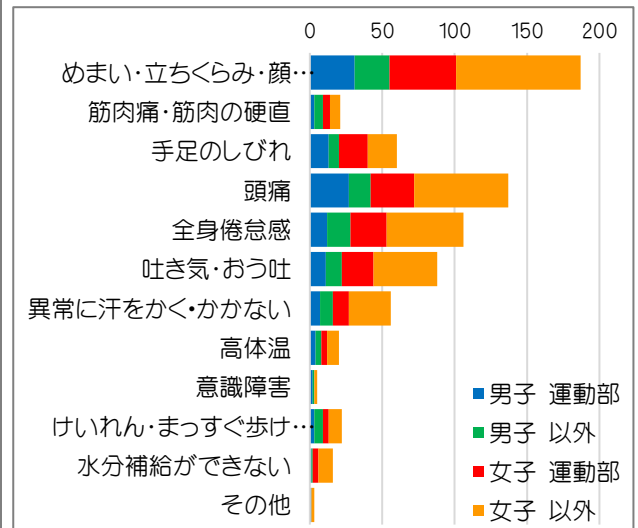
保健委員会のアンケート結果は本校ホームページに載っています。ぜひご覧ください。



熱中症対策



熱中症の症状



## 学校献血 12月13日(木)

健康な人にしかできないボランティアです！

募集期間：11月26日～12月7日

		200ml 献血	400ml 献血
男子	年齢	16才から	17才から
	体重	45 kg以上	50 kg以上
女子	年齢	16才から	18才から
	体重	40 kg以上	50 kg以上



## スクールカウンセラー来校日

跡見学園女子大学教授  
臨床心理士 伊澤成男 先生

11月 7日 (水)	9:00 ~14:30
11月 22日 (木)	
12月 13日 (木)	9:00 ~12:00
1月 24日 (木)	
2月 14日 (木)	

教育相談係・担任へ申し込んでください