



# 保健だより 12月



No.9 2019年12月2日 真岡工業高等学校 保健室

こんにちは。令和元年も残すところあと1ヶ月になりました。令和元年の締めくくりを気持ちよく過ごすためにも、心身の健康を守り育てるための生活を心がけてほしいと思います。ここで養護手塚からひとこと。頻回に絆創膏や湿布をもらいに来る生徒たち…おうちから持ってきてきましょう！

## かぜとインフルエンザの違いって？

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37~38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある

保健室は救急処置の場であり、継続的治療の場ではありません！



※あくまで目安です

注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに察知し、必要に応じて医療機関を受診することが重症化や感染拡大を防ぎます。

## どうして熱が出るの？

私たちの体は、かぜやインフルエンザなどの病気にかかると熱が出る(体温が上がる)ことがあります。なぜだかわかりますか？

かぜやインフルエンザなどのウイルスは熱に弱いという特徴をもっています。そのため、ウイルスが体の中に入って感染すると、「体を守る反応」として体温を上げるように脳が指示します。また、体温が高くなると、ウイルスや菌とたたかう「白血球」も活発にはたらくようになります。

熱が出て寒気があるときは体を温めましょう。暑いと感じたら少し薄着になりましょう。汗をかくの水分を摂り、こまめに着替えることも大切です。



## できている？咳エチケット

咳・くしゃみをするときに、手で口を覆っていませんか？咳・くしゃみを覆った手にはウイルスがたくさん付着しますね。人の手から物を介して、また別の人の手にウイルスが付着することがあります。そのため、咳・くしゃみをするときは

- 周りのひとから顔をそむけて、できれば1m以上離れる
- ティッシュなどで鼻と口を覆う
- とっさのときは袖などで鼻と口を覆う
- 手で鼻と口を覆ったり、鼻をかんだりしたら手を洗う



使ったティッシュなどにはウイルスが付着しています。すぐにゴミ箱に捨てましょう。また、続けて咳・くしゃみが出るときはマスクを着用するようにしましょう。

## 冬至は「かぜの予防の日」？

1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を『冬至』といいます(2019年は12月22日)。この日にカボチャを食べ、ユズを浮かべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。



カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかも知れませんね。

## 吐き気・嘔吐の対応について

冬期に流行しやすい感染性胃腸炎で主症状としてみられる吐き気・嘔吐。その他にも、食べ過ぎ・飲み過ぎ、睡眠不足、服の締めつけなど、さまざまな原因でおこります。

もし吐いてしまったときは我慢せず、治まるまで吐いてしまったほうがよいといわれています。そして、吐いた後は

- ①うがいをして残った嘔吐物を除去する
- ②水分(経口補水液など)を補給する
- ③楽な姿勢をとって休み、心身を落ち着かせる

合わせて、他の症状(発熱・腹痛・頭痛の有無、便の状態など)をチェックしましょう。嘔吐以外の症状がはっきり出ている場合は医療機関を受診してください。



## ～ 世界エイズデー ～ HIV/エイズの知識テスト

12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。知っているようで知らない HIV/エイズについての基礎知識。予防の第一歩は、まずは正しく知ることです！20の質問に YES/NO で答えて、あなたの認知度レベルをテスト！

《チェックの仕方》

- ①20の質問に YES/NO で答える
- ②下にある回答を見て1問1点で採点
- ③合計点数を出したら、あなたの知識度を診断

※YES/NO はあくまで原則論です。詳細については、保健室にチェックしに来てくださいね。



点

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 01. 「エイズ」と「HIV」の意味は同じだ              | 11. 性感染症に感染していると HIV にも感染しやすい     |
| 02. 握手や飲み物の回し飲みなど日常生活でも感染する         | 12. HIV に感染したら、入院治療をすぐ受けなくてはいけない  |
| 03. 皮膚についた唾液や鼻水などでも感染する             | 13. エイズの発症を遅らせる薬はない               |
| 04. 温泉やプールで HIV に感染することもある          | 14. 交際している相手ならば HIV 感染の可能性はない     |
| 05. エイズは遺伝する                        | 15. 感染者だからといって子どもを作ることをあきらめる必要はない |
| 06. HIV の感染原因の多くはセックスだ              | 16. 日本の HIV 感染者は現在、累計 5000 人前後である |
| 07. 感染者を刺した蚊に刺されると HIV に感染する        | 17. 献血で HIV の検査ができる               |
| 08. 体内に入った HIV を取り除ける               | 18. HIV/エイズの治療費を安くしてくれる制度がある      |
| 09. HIV に感染してもエイズで必ず死ぬわけではない        | 19. HIV の検査は全国の保健所で匿名・無料でできる      |
| 10. HIV に感染しても、約 1～10 年は症状が出ないことがある | 20. コンドームは HIV 感染を防ぐのに効果的である      |

0～10点の人

**こらこら、それじゃ居残りですよ！**

HIV/エイズを自分には関係のないことと思いませんか？自分自身や大切な人のためにも、保健室でしっかり学習してからもう一度テストにチャレンジ！

11～15点の人

**もう少し！間違えたところの見直しを！**

HIV/エイズに関心はあるけれど、嘘やうわさも信じてしまっていないですか？確かな情報を知るためにも、保健室で間違えた問題を重点的におさらいしましょう！

16～20点の人

**合格点！その知識を周囲の人にも教えて！**

HIV/エイズについて強い関心をもっているようですね！その知識をより正確にするためにも、保健室でもう一度おさらいしましょう！

Answer

[01]NO [02]NO [03]NO [04]NO [05]NO [06]YES [07]NO [08]NO [09]YES [10]YES  
[11]YES [12]NO [13]NO [14]NO [15]YES [16]NO [17]NO [18]YES [19]YES [20]YES

## 性行為に対する考え方

HIV の感染原因で最も多いのは性行為によるものです。性行為は本来、子孫をつくるという大切な生殖行為です。自分の体や人生にとって、とても重要なことです。そして、愛し合うカップルが性行為をすることは自然なことです。だからこそ、

●性行為は望まない妊娠や性感染症の感染を伴う

●感染予防や避妊してから安全に行う

ということをきちんと認識しましょう。

そのためには、**それぞれの性をきちんと知ることが大切**。相手の心と体を大切に思いやりを育てましょう。欲望をそのままパートナーにぶつけたり、パートナーを傷つけてしまいます。また、自分自身の体を自分で守る努力をしましょう。パートナーと「妊娠と性感染症の予防」について話し合しましょう。自分の未来と体を大事にしましょう。

コンドームの使用による性行為でも、『完璧な』避妊・性感染症の予防はできません。性行為にはリスクもあることを忘れないでください。

## 12月10日は献血が実施されます！

12月10日(火)に校内献血が実施されます。

協力してくれる生徒(献血申込書を提出した生徒)は、安全な献血のために以下のことを守ってください。

●問診項目には正確に答える

●献血当日の朝食はしっかり摂る

●献血前夜の睡眠時間は、最低でも4時間以上はとる

●献血後の激しい運動は避ける

なお、今回献血を行わない生徒も、「HIV/エイズ検査目的での献血は絶対にしてはいけない」ということを覚えておいてください。保健所では無料かつ、とく名で検査を行うことが可能ですので、そちらで適切な検査を受けましょう。

