

# 保健だより 12月

宇都宮商業高等学校 保健室 H27.12.8

期末テスト、お疲れさまでした。あとわずかで2学期も終了です。  
いろいろな疲れがどっと出てくる時期です。自分の体と心に耳を傾け、SOSが出ていたら早めに対処するようにしましょう。  
そして元気に年を越しましょう。

## インフルエンザに関するお願い

予防の徹底を！

例年冬休み明けから、本校ではインフルエンザが流行する傾向です。  
その前に保健室からお願いがいくつかあります！

- ①インフルエンザが判明したときには、学校へ早めに連絡をお願いします。  
その際、「**インフルエンザA型かB型か**」「**家族にかかっている人はいるか**」をご報告ください。情報をいただくと予防対策に生かれます。
- ②出席停止期間を必ず守ってください。早く登校してこないようお願いします。
- ③インフルエンザに関しては、治癒証明書は必要ありません。代わりに「登校申出書」を保護者が記載して次回登校時に提出をお願いいたします。その際には必ず下記の出席停止期間をお守りください。  
※登校申出書は、学校のホームページから印刷できます。

### インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで  
※最短で発症後5日（その5日間のうちに解熱して2日経過した場合）



### ~11月の健康NEWS~

11月5日 ハムやソーセージなどの加工肉に「発がん性がある」と世界保健機関(WHO)の外部組織・国際がん研究機関(IARC)が認定したことについて、国立がん研究センターは「平均的な摂取の範囲であれば、大腸がん発生のリスクはないか、小さい。極端に量を制限する必要はない」とする見解を発表。日本人の肉の摂取量は欧米に比べて少ない。

11月24日 性感染症「梅毒」の患者が急増し、今年10月の時点で昨年度の患者数を超え、1999年以降最多となったことが国立感染症研究所のまとめで分かった。特に若い女性の増加が目立っている。

# 薬物はダメ！

京都府にて高校生数人が大麻所持容疑で逮捕された事件。

その後、小学校 6 年生が高校生の兄の部屋で見つけた大麻を吸ったという事件も発覚し、世間を驚かせています。

高校生たちの大麻入手ルートは現在捜査中ですが、無料通信アプリLINEで受け渡しと思われるやり取りが見つかったそうです。また、この小学生はネットで吸引方法を調べて吸ったと言っています。

ネットやSNSは便利なものですが、悪用しようとする人もいます。ちょっとした興味やノリで大麻やってみた、じゃ済まされません。そこに付け込んでお金もうけをする人のいい獲物にすぎません。

薬物乱用防止教室で学んだことをもう一度よく振り返ってみましょう。

## 連絡

12月17日(木) 献血車が来校します。

献血申込は本日締切です！

興味がある人はぜひやってみよう。

当日キャンセルでも大丈夫です。



## AIDS IS NOT OVER だから、ここから

12月1日は世界エイズデーです。今年のテーマには『エイズはまだ終わっていない。だからこそ、一人ひとりが「予防、治療、支援、理解」という行動をとることが重要だ』という趣旨があります。

### 感染の危険があるのは

- ①性的な接触でHIVが粘膜や傷口から侵入
- ②血液中のHIVが傷口から侵入
- ③母親から赤ちゃんへの母子感染

### 早期発見

感染しても数年自覚症状はありません。保健所や病院で検査ができます。ただし、感染から3カ月たないと検出されません。

### 治療

HIVが増えるのを抑える薬があります。

きちんと治療をすれば普通の生活も送れます。



安易な性的接触から感染も。

教育相談日より12月号を見ましたか？教室に掲示されているはずです。今月の特集は、「人の目が気になる？」です。

### <人の目が気になる…の対処法>

対処1：「少しくらい気になるのは当たり前」と考える

対処2：「人の目とは、自分の心が作り出したもの」と考える

対処3：誰かに相談してみる

詳しい解説は教育相談だよりを見てね★