



# 保健だより 12月号



北陵高 保健室

期末テストも終わり、気分は冬休みやクリスマス☆でしょうか？寒いながらも、冬には楽しいイベントがありますね(^)v

これからの季節は、寒さに加え空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行ったり、疲れや生活リズムの乱れから、体調を崩しやすい時期でもあります。感染症の予防の基本《うがい・手洗い・マスク》をきちんと実行して、元気に冬を過ごしましょう！！



## インフルエンザに注意！

先月末から、県内でもインフルエンザの感染者が見られるようになりました。これからは本格的に流行の季節です。

### 予 防 法

1. 手洗い、うがい
2. 咳エチケット、マスクの着用
3. 体調不良、発熱等のある者は無理して登校しないで、病院を受診する

一人一人が感染を広めないように気をつけましょう。

インフルエンザは第 2 種の「学校感染症」なので、かかってしまったら出席停止となります。インフルエンザと診断されたら、すぐに学校に連絡をしてください。そして、回復するまで、ゆっくり体を休めましょう。

## インフルエンザの出席停止の基準

「インフルエンザによる学校の出席停止期間は、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」です。

(H24 年 4 月 1 日改正)

学校に登校する際には、医師の「治癒証明書」が必要です。必ず提出して下さい。



12月6日（金）に献血が行われ、113 人の生徒が献血に協力してくれました。ありがとうございました♡。先日、献血からエイズウイルスに感染してしまった事故が起こりました。あってはならないことですが、これで献血に協力する人が減ってしまっは悲しいことです。

初めての献血の時は針の太さや痛さが心配ですが、健康な体の人はずい次回（来年）献血にチャレンジして下さい♪



## ノロウイルスに注意！

ノロウイルスは冬季に多く発生する食中毒です。感染した人の嘔吐物に、大量にノロウイルスが含まれていて、ウイルスに汚染した手や水を介したり、飛沫感染でうつります。

### 予 防 法

1. 手はこまめに洗う
2. 調理器具を十分に洗浄する
3. 感染者の汚物処理など衛生管理に注意する

ノロウイルスも感染力が強い病気です。症状が強い時には無理をせず学校を休んでください。ただし、感染性胃腸炎は第 3 種の「その他の感染症」なので、医師の指示がないと出席停止にはなりません。



### 感染性胃腸炎の出席停止扱いについて

感染性胃腸炎にかかった場合、医師より「うつる恐れがあるため学校に行かないように」と指示があった場合に限り、『出席停止』扱いとなります。医師により特に指示がなかった場合は、出席停止扱いにはなりませんのでご注意ください。出席停止の際は医師の「治癒証明書」が必要となります。

## 学校保健委員会を開きました

11 月 29 日（金）に、学校医の川上先生、学校歯科医の木代先生、学校薬剤師の関澤先生、PTAの方々、生徒保健委員、学校職員が参加して学校保健委員会を開き、「**性に関する指導**」について話し合いました。



下のグラフは、7 月に実施したアンケート結果の一部です。携帯電話やインターネットなどのツールを用いて、サイトアクセスをしたことがある生徒は全体の約 4 割でした。男女とも学年が上がるにつれて、その割合が増えていました。性別で見ると、男子よりも女子の方が利用の割合は高く高2、高3の半数以上の女子生徒が、サイトへのアクセスをしたことがあることが分かりました。

みなさんは、この結果をどう感じますか？メールやネットでは、簡単に異性と知り合うことができますが、そこに言葉以外の気持ちを感じることはできません。メールでのコミュニケーションは気軽ですが、機器を媒介とした関係と現実の人間関係は全然違います。また、そこには性被害や犯罪に巻き込まれる危険があることを十分に理解していなければなりません。もう一度、携帯電話の使い方やサイト利用のリスクについて考えてみて下さい。

図5 出会い系サイトへのアクセス

