

保健だより 12月

No. / 年 月 日 学校 保健室



4日間にわたる期末テストも無事に終了し、冬休みまで残すところ約2週間となりました。皆さんにとって今年はどうな一年でしたか？今年の目標は何か達成できましたか？新型コロナウイルスの感染拡大により、臨時休校や学校行事、部活動の大会の中止など我慢を強いられる一年となりましたが、目標に向けての頑張りは皆さんをきっと成長させてくれてます。自分の頑張りを振り返り、やり残したことを済ませ新たな気持ちで新年を迎えてくださいね。

1 新型コロナウイルス感染症について

11月25日、県は感染者の拡大に伴い「感染拡大注意」から「感染嚴重注意」へと警戒度レベルを引き上げました。校内でも保健委員さんが毎日昼休みに「トイレ」「自販機」等の消毒を行い「換気」をするよう放送で呼びかけています。寒い環境での「換気」は辛いですが、皆さん一人一人のご協力をお願いします。佐野東では、クラスターを発生させません！

<感染防止対策：冬のポイント>

- ① 室温に注意しながら、窓を常時10cm～15cmほど開ける
- ② 教室内での防寒対策（ヒートテック対応のインナー カイロ 膝掛け等の活用）
- ③ 発熱等、風邪の症状がある場合は、登校せず医療機関に

<家庭での生活>

- ① 十分な休養や睡眠、十分な食事、適度な運動等規則正しい生活
- ② 外出時はマスクを着用し、換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場所を避ける（3密）
- ③ 不要不急の外出を控える

2 嚴重警戒 感染性胃腸炎

11月号の保健だよりではインフルエンザウイルスについて記載をしましたが、他にも、この季節に注意してほしい感染症があります。それはノロウイルスです。

{原因}・・・「ノロウイルス」「ロタウイルス」などのウイルスによる胃腸炎（感染症）

{症状}・・・主に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱（軽度）

{潜伏期間}・・・感染から症状が出るまでは24～48時間

多くは、嘔吐下痢が頻繁に出現し、1～2日ほど続いた後に治癒する

{感染経路}……感染者の便や嘔吐物が手について口から入る

ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る

ウイルスがついた手で調理・配膳された食品の摂取

二枚貝の不十分な加熱によるもの

{かかってしまったら}…安静にし、脱水症状にならないよう水分補給を行う

ノロウイルスは時間がたっても死滅しにくく、症状が治まっても

一週間程度、便にウイルスが排出されるため二次感染に注意が必要

{予 防}……予防のためのワクチンがないのでウイルスを体内に入れないことが肝心

ノロウイルスにはアルコール消毒が効かないため、帰宅後や食事前、トイレ

後の「手洗い」と「感染者の便や嘔吐物の処理」の徹底がポイント！

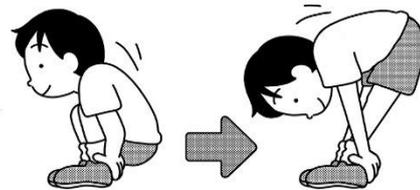
校内で嘔吐物を発見したら、近寄らず保健室や近くの先生に報告してください

3 長距離走が始まります…前日は早めに就寝し体調を整えましょう！



長距離走・駅伝♪始まるよ

寒さで筋肉もかたくなっています。ケガや病気の予防のためにも準備運動は念入りに！



次の日に起こる筋肉痛…

温めたり、体を動かして血行を良くすると、早く楽になります。



ふとんから出られない…

階段つらい…

運動中・直後の筋肉痛は…

肉ばなれかもしれません！すぐに冷やしましょう。ひどいときは受診をおすすめします。



* 既往歴などがあり、体調の面で心配な方は体育の先生に予め相談してください。

4 12月のスクールカウンセラーは定員となりました。

3学期の来校日

藤田先生

1月14日(木) 2月3日(水)

3月19日(金)

山崎先生 いずれも月曜日

1月18日 25日

2月1日 22日

3月15日 22日

いつでも予約を受け付けています。

担任や部活動の先生、保健室などに申し出てください。

5 健康診断の結果について

2学期に行った健康診断で、異常の疑いのある方に結果をお知らせしました。

年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診し気持ちよく新年を迎えましょう。書面を紛失した方は再発行します。保健室まで！

6 スポーツ振興センターの申請について

学校の管理下で怪我をした場合には、日本スポーツ振興センター災害給付制度の対象になりますが、怪我発生から2年間経過すると時効となり申請ができなくなります。特に卒業を控えた3年生は注意してください。

タバコ・アルコールの キケンな誘惑

この時期は冬休み、クリスマス、大みそかにお正月と、家族や親せき、友だちと集まる機会が増えることと思います。そんなとき、タバコを「1本くらいなら」、あるいはお酒を「ひと口くらいなら」と、誘いの声をかけられることも。タバコ・アルコールにふれる最初の1回、きっかけは誰しも同じようなことかもしれません。

でも、みなさんは、タバコ・アルコールが薬物の一種であり、心身に害を及ぼすことも、未成年者の喫煙・飲酒は法律で禁じられていることも知っています。

みなさん自身はいま、まさに成長期。そこできっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気にかけて、1回、またもう1回…と繰り返してしまうか。その1本、そのひと口は今後の自分はもちろん、場合によっては家族や友だちなど、周りの人たちも含めて心身の健康と引き替えになってしまうかもしれない。そのことをどうか忘れないでほしいのです。



知っておこう!

世界エイズデー



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。
エイズとは、HIVというウイルスが起こす感染症です。



残念なことですが、社会全体でもエイズ、HIV、またその患者・感染者に対する偏見や誤解がまだまだ消えていません。正しい知識を得ることは予防の第一歩。自分にも、友だちや家族など身近な人にも起こりうることだからこそ、しっかり覚え、行動につなげてほしいのです。

不安を感じたら…
HIV検査



HIV検査は、大きく分けて「スクリーニング検査」と「確認検査」の2段階があります。スクリーニング検査で感染の可能性があるかどうかを“ふるい分け”、そこで陽性となった反応が本当にHIVによるものかを“確認”します。スクリーニング検査で陽性でも、確認検査で陰性と判断される場合(擬陽性)もあります。



Q. どんなときに受けるの?

A. コンドームを使わずに性行為をしたなど、不安を感じたときには検査を受けてください。HIVの感染は、検査を受けないと確認することはできません。



Q. どこで受けられるの?

A. 全国のほとんどの保健所や特設検査施設で匿名・無料で受けられます。また、病院など、一般の医療機関でも受けられるところがあります(有料)。



Q. 受けるタイミングは?

A. 感染の機会があったと思われる日から3か月経過していれば、ほぼ正確な結果が出ます。検査施設によって実施日時が異なり、予約が必要な場合もあります。

