

保健だより12月号



2012年12月12日発行
松山聖陵高等学校 保健課



2012年のカレンダーも、最後の1枚になりました。今年もいろいろな出来事がありましたね。みなさんは、どんなことが心に残っていますか？

楽しかったこと、うれしかったことを思い返すと、また、がんばろう！！というエネルギーがわいてきます。マイナスの思い出は、年の変わり目にスッパリ捨てて、新しい気持ちで新年を迎えられるといいですね。



ホントに「つながってる」？

多くの人と「つねがれる」、ソーシャル・ネットワーク・サービスが人気です。災害時などの緊急連絡ツールとして活用する動きも広がっています。

でも、ちょっと疑問を感じることも…。たとえば、電車の中で、お年寄りや小さい子を連れた人が立っているのに、座席に座って携帯の画面に夢中になっている人を見たとき。遠くの誰かとは「つながって」いるのかもしれませんが、すぐ目の前にいる人との「つながり」は？

本当に、人との「つながり」を大切にしたいなら、目の前の人との「リアルなつながり」も忘れないでくださいね。



日が短くなりました。

部活動を終えて帰る頃には、すっかり日が暮れて、暗くなっていますね。安全に下校するために

- ★ できるだけ友達と一緒に
- ★ 人通りの多い道、明るい道、歩道のある道を通る
- ★ 自転車のライトは、必ずつける
- ★ メールをしたり、音楽を聴きながら帰らない

交番やコンビニなど、いざというとき、逃げ込める場所を覚えておくと安心です。



徹底比較

かぜ

VS

インフルエンザ

原因

●かぜウイルス

- ・200種類以上あり、一度に複数のウイルスが感染することも。
- ・予防のためのワクチンはない。
- ・感染力はあまり強くない。



●インフルエンザウイルス

- ・A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい。
- ・その年に流行する型を予想して、ワクチンが作られる。
- ・感染力は強い。

症状

●鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱

- ・鼻やのどから、じわじわと症状が進む。



●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛

- ・全身に、激しい症状が突然起こる。
- ・脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある。

かかったら

●早めに休養をとる。

- ・数日たってもよくなる様子がないとき、症状が重くなってきたときは、病院へ。



●たっぷり睡眠をとる。

- ・眠っている間に、免疫力を高めるリンパ球がつくられます。

●水分補給をする。

- ・少しずつ、こまめに。



●症状が現れたら、なるべく早く病院へ。

- ・インフルエンザと診断されたら、出席停止（学校保健法では「熱が下がってから2日たつまで」）。



予防するには

●手洗い・うがいをこまめにする。

- ・うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖をおさえる効果も。

●室内の湿度を50%以上に保つ。

- ・ウイルスは、湿度の高いところが苦手。

●休養・栄養をじゅうぶんに。

- ・病気への抵抗力、ウイルスと戦う免疫力を高める。



●予防接種を受ける。

- ・接種後、免疫ができるまで4週間くらいかかるので、必要な人は、早めに医師に相談する。
- 流行期には、なるべく人ごみに出かけない。



保護者の方へ

インフルエンザの出席停止期間が、今年4月に、変更されました。「解熱後2日を過ぎるまで」から、

発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでに。

抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の期間のままでは、感染力が残った状態で登校するケースが増えています。少なくとも5日間は登校しないようにしましょう。

集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。



(参照：日本学校保健研修社「健」2012-12月号)

