

平成28年12月1日

保健だより H28. 12月号

兵庫県立星陵高等学校 保健室

今年最後の月がやってきました。2016年は皆さんにとってどのような年になりましたか。

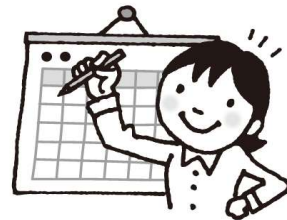
学期末考査や入試も近づき、今年最後の踏ん張りどころです。防寒対策と体調管理を万全にして乗り切りましょう。

また、インフルエンザが流行りはじめました。2年生は修学旅行を元気に過ごすため、3年生は入試本番に備えて、予防接種を受けておきましょう。

★ ** 12月の保健行事 ** ★

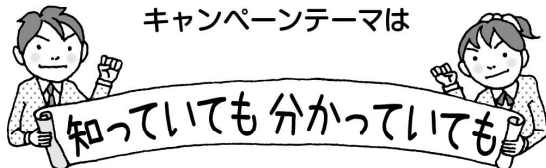
8日(木) キャンパスカウンセリング 14:00~

14日(水) キャンパスカウンセリング 14:00~



2015年新規に報告された日本のHIV感染者数は1,006件、AIDS患者数は428件（共に過去8位）で、近年は合計1,500件くらいを推移しています。減少はしても、予断を許さない状況です。

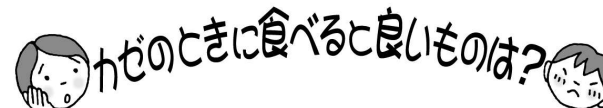
2016年度「世界エイズデー」の
キャンペーンテーマは



AIDS IS NOT OVER

「HIV/AIDSはまだ終わっていない。知っていても、分かっていても、行動が伴わなければ効果的な予防にはつながらない。だからみんなが正しい知識を得て、5つの行動、予防・検査・治療・支援・理解を実践しよう」と呼びかけています。

（公財）エイズ予防財団／エイズ予防情報ネットより一部抜粋



消化の良いやわらかいもの

食欲がないときは水分をこまめにとりながら、ゼリーやすりおろしリンゴなど消化の良いものを食べましょう。食欲があれば、うどんなども少しずつ。

温かいもの

冷たいものは胃腸の働きを弱めてしまうこともあります。

たんぱく質やビタミン類を含んだもの

元気が出てきたら、栄養のあるものを食べましょう。卵や細かく切った野菜をスープやおかゆに混ぜてもいいですね。



ガンバリ受験生!

先輩から

ちょこっと

アドバイス

勉強の合間に、ちょこっとだけ気分転換したいときに試してみてください。

深呼吸してみよう

勉強中は緊張やストレスから自律神経が乱れがち。腹式呼吸は自律神経を整えるので、リラックス効果があります。お腹が膨らむのを意識してゆっくりと息を吸い、同じ速度で吐き出しましょう。



軽いストレッチをしてみよう

脳を働かせるには酸素が必要。しかし、長時間同じ姿勢でいると、酸素を運ぶ血の巡りが悪くなってしまいます。首肩周りを揉みほぐしたり、軽いストレッチがおすすめ。



受験において、勉強することよりも大切なことがあるのはご存知でしょうか？

勉強することよりも大切なこと、それは体調・健康の管理です。

当たり前ですが、体調を崩してしまったら、勉強ができなくなってしまいます。受験生という立場で切羽詰まってくると、この基本的なことを忘れてしまう人が後を絶ちません。

とはいっても、体調・健康の管理は本当にごく基本的なことで大丈夫です。

毎日三食しっかり食べる

食事は栄養バランスを意識して、果物・野菜・炭水化物・お肉・魚をキチンと食べる。特に、朝にしっかりと炭水化物を食べることが、脳が働くための出発点となる。

睡眠を確保する

睡眠は必ず6～8時間は取る。十分な睡眠時間の確保により、記憶の定着や、蓄積したストレスを解消できる。また、免疫力を高め、風邪や病気を退ける。

以上の睡眠と栄養は、体調・健康の管理でとても重要なことです。

睡眠と栄養は、受験期間を支える縁の下の力持ちであり、車の両輪です。絶対に忘れないでください。

・インフルエンザの季節がやってきました・

インフルエンザの流行が始まりました。感染した場合は、出席停止となります。
下記の早わかり出席停止期間を参考に、自宅療養してください。



また、再登校の際は、登校許可証が必要です！！

① 出席停止期間を守って自宅療養した場合

保護者作成の登校許可証に、
薬の説明書等のコピーを添付して
提出してください。

② 出席停止期間より早く登校する場合

医師の許可と医療機関作成の
登校許可証が必要となり、文書
作成料が発生する場合があります。

※学校のHP「学年・部→保健室より」
を参考にしてください。

風邪かな？それともインフルエンザ？

受診するのを迷ったことはありませんか？たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

それでも一応の目安として
こんな時はインフルエンザかも
○咳がでてのどが痛い
○熱が上がってきた(38℃以上)
○全身がだるい
○まわりでインフルエンザが流行している
こんな症状があれば受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は発症して
から48時間を過ぎると効果が
下がるので、それまでに受診
してください。



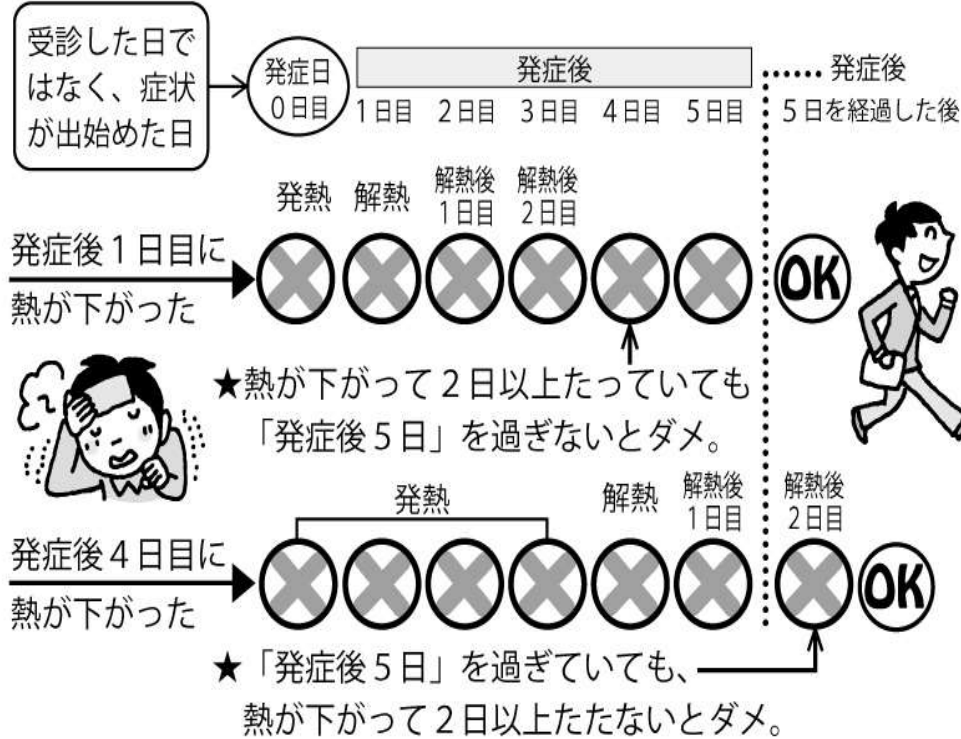
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の
期間は、法律※で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日
(幼児にあっては、3日)を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ

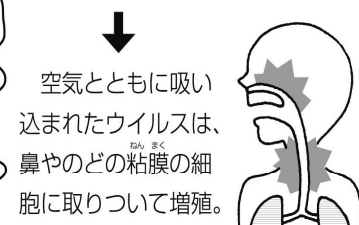


インフルエンザウイルスが1mmだとすると… → くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールぐらい → 花粉は、バスケットボールぐらいの大きさです。

人体への侵入ルート



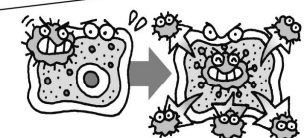
飛沫感染
感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。



発症



生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み

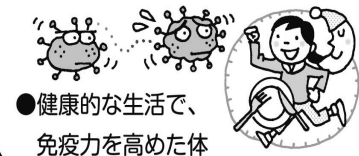


毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの



●うがい・手洗い ●ワクチン※
※ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



※参考：「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年