

保健だより

令和元年11月20日

広島市立広島工業高等学校（全日制）

保健室

11月



11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。とは言っても、気持ちのいい秋晴れの日も多いですね。イチョウの黄金色にも秋を感じます。イチョウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、カゼやインフルエンザに備えて免疫力を上げておきたいですね。

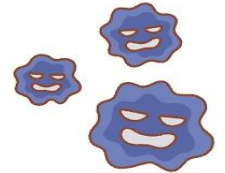


全員が知っておきたい

インフルエンザ

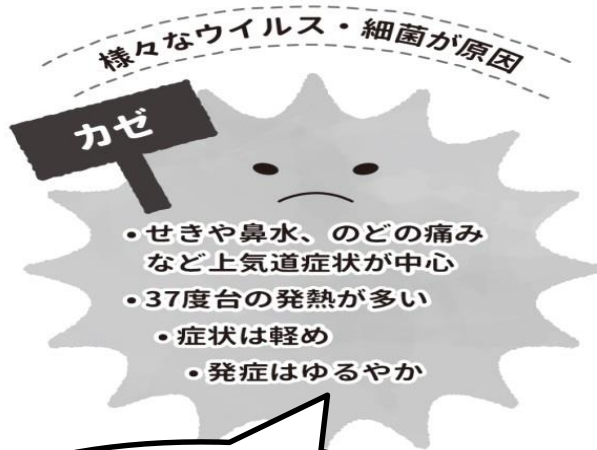
重症のカゼ
みたいなものでしょ。

…本当に
そうでしょうか？



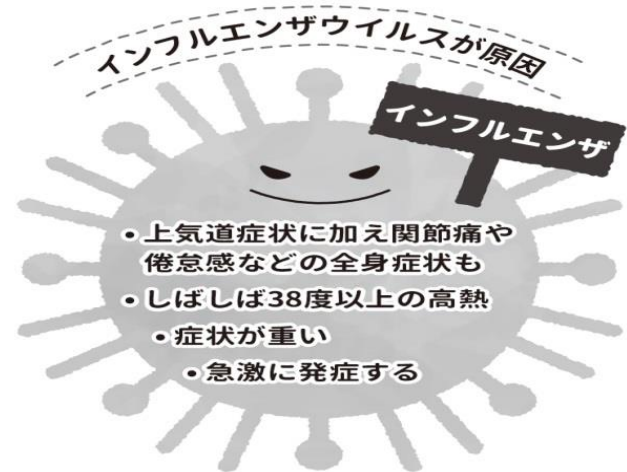
- ▶ 毎年、国民の10人に1人くらいがかかります。
- ▶ 毎年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。
- ▶ 出席停止となります。（解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで）

カゼとインフルエンザの違い



- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか

風邪には症状を緩和する薬しかありません。



インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。

インフルエンザを疑ったら受診しましょう。

インフルエンザの予防接種Q&A

Q：インフルエンザの予防接種はいつ頃受けるのがよいですか。

A：広島県では、すでにインフルエンザが流行入りしました。接種による効果が出現するまでに2週間程度を要します。早めに予防接種を受けましょう。

Q：インフルエンザの予防接種は、今年も受けた方がよいのでしょうか。

A：インフルエンザウイルスは、姿形を変えて現れます。ワクチンは、そのシーズンに流行が予想される形のウイルスを用いてつくられるので、毎年違います。今年も接種を検討するのが良いと考えられます。

12/1は世界エイズデー 本当のことを知っておこう

日本では、HIV感染やAIDS発症がわかった人が、年間約1,500件前後新たに報告されています。医療は進歩していますが、一方で、偏見や差別はまだまだあるようです。みなさんには、未来のために、HIV・AIDSの「今」を知っておいてほしいと思います。

エイズエイズ エイズ HIV・AIDS

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)って？

HIVは、ウイルスなどの外敵から体を守る役割をしている「免疫細胞」に感染して、体の免疫を壊すウイルスです。

血液感染

注射器の共用による回し打ちや、医療現場での針刺し事故など
※現在、国内では輸血での感染はほとんどありません。

性的感染

コンドームを使わないセックスなどで粘膜や小さな傷から感染

母子感染

胎内で、あるいは出産時の産道、母乳から感染



治療のいま

HIV/AIDSは、昔は不治の死の病でした。現在は、服薬によってHIVの増殖を抑制し、AIDSの発症を防ぐことができます。HIVに感染していない人と同じくらい長く生きられるようになりました。適切な治療をすれば、生活を妨げる病気ではなくなってきたのです。

ただし・・・早期発見が大切です。

Q：感染したかもしれません・・・

A：4週間以内では検査で陰性になることもあります。ある程度ウイルスが増えてからでないと検査で感染を見つけることができません。およそ1ヵ月経ってから検査をすれば、感染している場合陽性になる確率が上がります。

Q：どこで検査を受けることができますか？

A：保健所、病院などで検査可能です。保健所では、匿名・無料で検査ができます。予約が必要になる場合もあるので、事前に電話確認をしてください。



「マスクをください」と来室するみなさんへ・・・



保健室ではマスクを用意していますが、枚数には限りがあります。基本的に、かぜなどの症状が登校後に出た人のためのものです。学校内で感染が拡大するのを防ぐために渡しています。ですが、前日や登校前から咳やくしゃみが出ていたのに「マスクをください」と保健室に来室してくる人がいます。

みなさんには、自己の健康管理ができる人、周りの人の健康を考えて行動できる人になってほしいと思っています。登校前に体調不良を感じたときは、自宅で検温をして、場合によって休むことも大切です。また、周りにうつしてしまうことを考え、**マスクを自分で用意して装着**することも必要です。自分と周りの人の健康を考えて、保健室にマスクをもらいに來ることは良いことです。しかし、継続的な風邪症状や花粉症対策については、予備も含めて自分でマスクを用意しておくよう心がけてくださいね。

自己管理できる大人になるためにも、今から意識して行動してみましょう。

担任の先生方へお願い

保健だより（11月号）の配付をお願いします。

保健だよりを活用し、保健指導をお願いします。

お忙しいとは思いますが、配付時に少しでも時間をいただき、生徒へ次のことを伝達していただけるとありがたいです。

○左面

インフルエンザは登校できません。（解熱後2日経過し、かつ5日経過するまで）出席停止です。

補足：インフルエンザが流行始める時期となったので、手洗い・うがい、教室の換気をしましょう。保健委員は率先して教室の換気をしてください。

○右面上部

HIV感染やAIDS発症についてよく読んで、理解してください。

○右面下部

保健室からのお願いをよく読むこと。