

ほけんだより



平成30年12月20日
大館桂桜高校 保健室
No.11

いよいよ土曜日から冬休みが始まります。休み中だからといって不規則な生活にならないように気をつけて生活をしてください。新年も元気にお会いしましょう。良いお年を☆

* 充実した冬休みのために *

○誘惑に負けないで!

飲酒・喫煙・薬物乱用は、絶対にダメ! 夜遊び、軽はずみな行動も取らないでください。

クリスマスやお正月など、冬休みはイベントが盛りだくさんです。浮かれず、行動は慎重に!

○リズムは変えずに!

「早寝・早起き・朝ごはん」が生活リズムの基本!

年末年始は、イベントもテレビも「特別」だらけです。

「特別に」が続いて、生活リズムが崩れないように気をつけてください。

○感染症を予防しよう!

手洗い・うがい、バランスのとれた食事、十分な休養で免疫力UP!

冬は感染症が流行しやすい時期です。待ちに待った冬休みを楽しむためにも、健康管理をするようにしてください。



○●○ インフルエンザ情報 ○●○



秋田県もインフルエンザの流行期に入りました。大館市でも罹患者が増加傾向にあります。冬休みに入り、出かける機会が増えると思うので、手洗い、咳エチケット、不要な外出を控えるなど予防対策をとってください。インフルエンザは発症前日から発症後3~7日間、鼻や喉からウイルスが排出されます。感染拡大しないように、症状がある場合は、そのままにせず、医療機関を受診してください。

また、部活動で県外へ遠征へ行く予定がある場合は、遠征先でインフルエンザに罹患する可能性がありますので、予防接種をしておくことをお勧めします。受験を控えた3年生も同様です!

症状	急な38℃以上の高熱、咳、筋肉痛、関節痛などの全身症状
潜伏期間	1~3日
感染経路	飛沫感染、接触感染

【インフルエンザ対策】

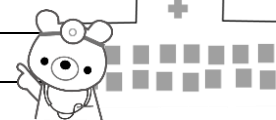
○手洗い・・・石けんを使って、しっかりと手洗いをしてください。インフルエンザウイルスにはアルコール消毒も効果的です。

○適度な湿度管理と換気・・・空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。室内の湿度を50~60%に保ちましょう。また、暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので1時間に1回は換気をしてください。

○咳エチケット・・・咳、くしゃみが出るときはマスクをしましょう。手で受けた場合は他に触れないようにして、すぐに手をよく洗ってください。

○十分な休養とバランスのとれた栄養摂取・・・体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な栄養とバランスのとれた食事を心がけてください。

参照「秋田県感染症発生情報」









受験生の皆さんへ

試験直前 健康チェック



体調管理は、受験勉強の最後の仕上げ。これまで積み重ねてきた努力が実るように、応援しています!!

朝食をきちんと食べていますか? 	便秘を していませんか? 	睡眠時間は 足りていますか? 
からだに調子の 悪いところは ありませんか? 	治療していない むし歯は ありませんか? 	メガネや コンタクトレンズは 合っていますか? 

☆受験前に 治療と予防接種を☆

受験で大切なのは、本番当日の健康。当日ベストな体調でなければ、努力は水の泡になるかもしれません。受験前には治療と予防接種を済ませましょう。予防接種は効果が出るまでに時間がかかるので、早めの接種がカギとなります。

☆ 勉強の合間に ☆ ~少し気分転換したいときに試してみてください~

深呼吸 勉強中は緊張やストレスから自律神経が乱れがちに。腹式呼吸は自律神経を整えるので、リラックス効果あり! 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す。



軽いストレッチ 脳を働かせるには酸素が必要です。でも、長時間同じ姿勢でいると酸素を運ぶ血液の巡りが悪くなってしまいます。首肩周りの揉みほぐしや軽いストレッチがお勧めです。



平成30年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと

HIV/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。



けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もあります。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE(更新)が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。

HIV/エイズとは? HIVはヒト免疫不全ウイルスと呼ばれ、感染するとヒトの体を病気から守る免疫を壊していきます。感染しても症状のない時期が数年続きます。進行すると免疫力が極端に低下し、健康なら免疫力で抑えられる病気に簡単に感染してしまいます。このように免疫力の低下で病気を発症するとエイズと診断されます。

感染について 感染している人の血液・精液・膣分泌液などの中にHIVはいます。これが粘膜や傷口に触れるときに感染する危険があります。

性行為で感染	血液で感染	母子感染
粘膜や傷口に精液・膣分泌液が触れると感染の危険がある。コンドームの正しい使用は予防に有効。	以前は輸血での感染もあったが、現在は厳重な検査でほぼ安全。	母親が治療を受け母乳を与えなければ赤ちゃんへの感染は1%以下。

HIVの感染力はとても弱いのので、普通の生活の中でヒトにうつることはまずありません。

こんなことではうつりません!

感染した人を刺した蚊にさされる、タオルの共用(血がついていなければ大丈夫)、洋式トイレ、感染者が調理したものを食べる、病院の採血や注射、お風呂・プール、軽いキス

検査について 日本ではまだHIV感染からエイズ発症へと進んでからやっと見つかる人がいます。早期治療をするために、1日でも早く検査を受けて見つけることが大切です。検査は保健所で無料・匿名で行えます。