



健康だより No. 7

鹿児島県立種子島中央高等学校 発行日：平成29年12月21日



12月22日は冬至です。太陽の出ている時間が1年で一番短く、ということは1年で一番夜が長い日。くつろいだ気分も長い日です。ゆず湯に入るのは江戸時代に始まった習慣と言われています。他にも星空の観察や家族とのだんらんなど、ふだんなかなかできないことをゆっくり楽しむのもいいですね。これから、本格的な寒さに入ります。冬の健康管理には注意しましょう。



I 冬の健康管理に気を付けよう！

☆ インフルエンザにかかった時に気をつけることは？

- まずは、病院を受診し、診断を受けてください。
- 学校（担任）へ確実に連絡をしてください。
- 学校保健安全法に基づき、出席停止となります。その期間は、「発症のあと5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。発症した日は0日目ですので診断を受けた日から5日となります。解熱が遅かった場合は、それ以上となります。感染防止のために必要な期間です。
- 『インフルエンザによる出席停止報告書』をインフルエンザ明けの登校日に提出してください。この用紙は、PTA 総会で、全保護者に配付してありますし、本校ホームページからダウンロードすることもできます。保健室にもあります。



☆ 感染予防対策は？

- ① 生活リズムを整える。
- ② 栄養をしっかりとる。
- ③ 手洗いをこまめにする。
- ④ 換気をする
〈休み時間ごとに教室の空気を入れ換える〉。
- ⑤ マスクを上手に使う。



- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



免疫力を高めるのは…

- ・ きちんと3回、バランスのとれた食事
- ・ 自己ベスト睡眠時間の確保
- ・ ストレスをじょうずに発散する
- ・ 適度に運動をする
- ・ からだを冷やさない

こんなときは、**インフルエンザ**を疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身の症状 (頭痛・関節痛・筋肉痛など)

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。

II 『受診勧告書』提出しましたか？



むし歯の治療終わりましたか？



12月13日に2度目の全体指導をしました。前回の指導から、35人が受診したり受診勧告書を提出したりしました。今回は、それでもまだ受診していない36人が全体指導を受けました。

受診した生徒は、自宅からは歯科医院が遠い人も学校から徒歩で行ったとか、期末考査の午後・土曜日の午前に時間をつくって行ったというように、自分で限られた時間の中で、受診を優先しています。前回も説明したのですが、人は誰にも平等に24時間の時間が与えられています。「受診しよう！」という意識をまず持って、むし歯の受診の時間を優先しないとなにも始まりません。

「歯科医院を予約する、時間をつくって受診する、受診勧告書を提出する」ということは、自己健康管理のためにやらなければならないことです。

また、南種子町も、本年度から中種子町も、高校生までの医療補助がありますので、むし歯の治療は無料です。

今回の全体指導で、冬休みまでに受診し、受診連絡届け、または受診勧告書を提出することを決めました。それでも行かない場合は、受診を優先する時間確保のために部活動の時間を削って行くことも検討します。自己健康管理はもとより部活動を有意義にするためにも、冬休み中に受診を済ませましょう。また、どうしても受診が無理な場合は、保健室に個別に相談に来てください。

次回 提出×切り

1月10日(水)まで

その他、全体に

- ① むし歯のなかった人や受診終了した人は、今後も予防に努めること。
- ② 現在、受診中の人は、根気強く受診を継続し、終了したらすぐに受診勧告書を提出すること。



III

平成29年度
「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

UPDATE! エイズのイメージを変えよう

HIVに感染しても早期の治療開始でAIDSの発症を防げるようになりました。また治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。けれどそうした情報が十分に伝わらず、HIV/AIDSは治療法がない死の病気と思っている人もいます。そのことが差別や偏見を招き、またHIV感染を心配する人たちを検査から遠ざけているとも言われます。

情報をUPDATE（更新）して、AIDSのイメージを現実に近づけましょう。それはHIV/AIDSに関する行動を変えることにつながります。

HIV/AIDS 感染者情報

平成28年版

平成28年、日本で報告された新規のHIV感染者は1,011件。また新規のAIDS患者は437件でした。数字を見ると、平成21年頃の高い数値のまま横ばいで、なかなか減少傾向がみられません。ちなみに10～19歳の新規HIV感染者は15件でした。

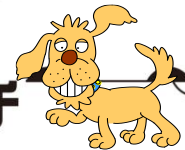
また、診断された時すでにAIDSを発症していた人が3割ほどいる状況も続いています。早期発見の機会を逃している人がそれだけいるのです。

現在ではAIDSの治療法は大きく進歩しました。またHIV感染の早期発見で普通と変わらない生活を送れることも期待されています。保健所では無料・匿名の検査ができます。正しい情報を入手して行動することを、広くすすめていきましょう。



IV 来年は成年です！

正夢と逆夢 切り替えスイッチ



初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三なすび」。じゃあ、悪い夢を見たら？ 昔の人は、きちんとこれへの対応も考えていました。「これは“逆夢”だから現実では逆のことが起きる」と笑い飛ばしたのです。

ちょっとした考え方の転換で、もの見え方は変わってくるもの。「ツイてないな～」と思ったら「その分これからいいことがあるかも」。「失敗した…」というときは「次に生かそう」あるいは「友だちにウケるネタになるかも」。上手にスイッチを切り替えて、明るく過ごしたいですね。良いお年をお迎えください。

