

ほけんだより



平成30年12月3日
大村高校 保健室

今年も残すところ1ヶ月、早いもので12月ですね。
朝は6℃くらいまで冷え込むようになりました。少しずつ、県内もインフルエンザの罹患者が出ています。修学旅行をはさんで、インフルエンザも流行してくると思われます。早めの予防接種や手洗い、うがい等の予防をして、大高での流行を防ぎましょう！
2年生は、修学旅行・アメリカ研修を元気で楽しい充実した旅行にしてください。



お知らせ

風しんの予防接種の確認を!

ニュースで知っている人も多いと思いますが、今年は関東を中心に、風しんの感染が拡大しています。先月、長崎県内でも2人目の感染の報告がありました。今後、全国的に感染が拡大する可能性があり、厚生労働省より注意喚起がきています。

ワクチン接種が感染予防と感染拡大を防ぐことにつながります。皆さんは、小さい時に2回の定期接種となっていますが、もう一度母子手帳等で2回接種しているかの確認を行い、2回受けていないようであれば、かかりつけの医師にワクチン接種について相談をしてください。

風しんとは・・・風しんウイルスに感染した人の咳やくしゃみ、会話等で飛び散る飛まつ(しぶき)を介して感染します。

症状:発熱や発しん、首や耳の後ろのリンパ節が腫れて、多くの人は数日で治ります。まれに高熱がでたり脳炎を起こしたりして入院することがあります。

成人は関節の強い痛み、高熱や発しんが長く続く等、症状が重くなることがあります。妊娠20週までに感染すると、お腹の中の赤ちゃんにも感染し、赤ちゃんに障害が残ることがあります。

登校基準:発しんが消失するまで出席停止

*気になる症状がある場合は、早めの受診をしましょう。



11月の空気検査の結果

学校薬剤師の野口先生に来校していただき、代表の教室と職員室の空気検査（二酸化炭素濃度測定）を実施しました。

【結果】

- 1：職員室・・・1600ppm
- 2：教室①・・・1200ppm（基準値は1500ppm以下）
- 3：教室②・・・1600ppm

どこも窓が1箇所開いていましたが、それでも1時間もすると部屋の二酸化炭素濃度は基準値を超えてしまいます。休み時間ごとの換気がどんなに大切かが分かる結果でした。この検査の時は、まだ暖房も入っていない時でした。暖房が入ると、より二酸化炭素量も増え、寒さから窓を開けることが億劫になりがちですが、それでも換気を行うことが大切です。二酸化炭素が多い部屋だと、学習効率にも影響が出るとの結果があります。来年1月にも、空気調査を予定しています。希望があるクラスは保健室までご連絡ください。

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。



12月1日は世界エイズデーでした。

1年生には、12月4日（火）県央保健所の保健師さんに性感染症に関する講話をしていただきます。エイズや性感染症は、遠い国のこと・都会の話ではなく、長崎県でも発生しています。感染しないための予防についてはもちろんですが、HIV／エイズについて正しく知ることによって偏見や差別をなくすことも大切です。

ネット上では、いろんな情報を得ることができますが、間違った情報に振り回されないこと、正しい情報を得る力も必要になります。

#API-Net（エイズ予防情報ネット）

#エイズ予防財団

などで検索すると正しい情報を得られます。

