



保健室だより

平成29年12月22日（金）
鳥取湖陵高等学校保健室

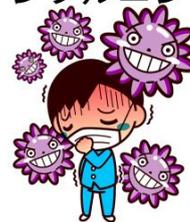
保健委員会の情報提供活動から

本年度保健委員会の活動として、健康に関する内容を調べてクラスのみんなに情報提供をしています。第1弾は「基本的生活習慣の必要性について」10月30日（月）～11月2日（木）に行い、第2弾は「感染症の予防について」12月5日（火）と12月11日（月）に行いました。

インフルエンザの流行が気になる季節が来ました。鳥取県内の児童生徒でインフルエンザにかかっている人は、12月1日現在69人で増加傾向にあります。インフルエンザにかからないように、一人ひとりが予防対策をしましょう。

本年度保健委員会の活動として、健康に関する

インフルエンザ



インフルエンザの症状は、風邪に比べて高熱が出て、のどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛を伴います。さらに風邪の場合、ゆっくり症状が出るのに対して、インフルエンザは急激に症状が出てきます。症状が出る部位も局所的ではなく、全身に倦怠感が現れるのも特徴です。

☆対策法！！

- ① しっかり手洗い、消毒をし、感染をストップさせる。
- ② 換気をする。
- ③ かぜ（インフルエンザ）にかかったら咳エチケットをする。



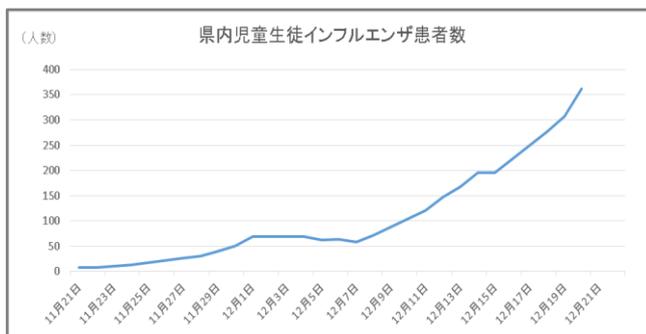
※ マスクは購入に1枚10円で販売中

保健委員会情報提供活動資料から一部抜粋

1月にも感染症防止の情報提供を行う予定

右下のグラフは、11月21日以降の県内児童生徒のインフルエンザ患者の推移です。11月中旬から徐々に増加し始め、今週に入り300人を超えこのまま終業式まで増加する勢いです。今現在は中部と西部が流行しており東部は少ないのですが、3学期の開始と共に県内全域の流行が予想されます。

これからがインフルエンザ流行の本番です。上記の保健委員会作成資料を参考に、インフルエンザにかからないよう一人ひとりがしっかり対策をしましょう。



学校等欠席者・感染症情報収集システムのデータから

性に関する指導LHR（全校）を実施しました

「性に関する指導LHR」

を、全クラスが担任・副担任の指導のもと11月24日（金）に実施しました。

1年生はデートDVについてグループワークを通して「I（アイ）メッセージ」の伝え方や、男女関係や人間関係について学びました。

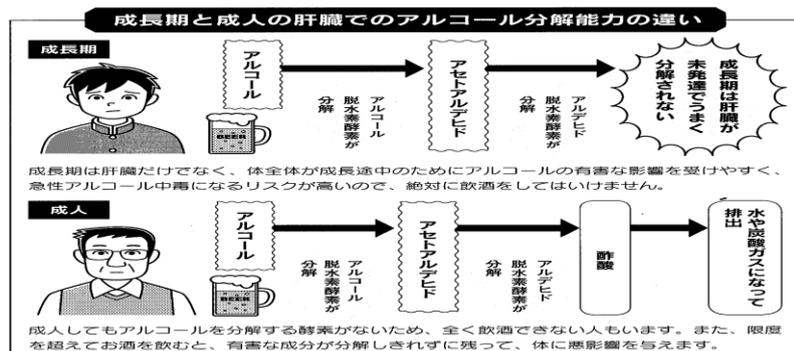
2年生は結婚・出産・育児について、出産の様子をDVDで見て生まれてくる命の尊さを学んだり、漫画コウノドリの一場面を引用して命について考えるクラスもありました。

3年生は本校の「性に関するアンケート結果」と「スマートフォンに関するアンケート結果」をもとに命の大切さについて学んだり、性感染症やLGBTについて学びました。

肝臓に影響を及ぼすアルコールの害について

肝臓には、体内に取り入れたアルコールをはじめとする化学物質を分解して無害にする役割があります。しかし、肝臓が分解できる量の限度以上にアルコールを摂取した場合は、肝臓でうまく処理できずに有害な成分が残り、体に悪影響を与えます。また、長い間過剰にアルコールを摂取すると、肝臓に負担がかかります。負担によって傷み、機能が低下してぼこぼこした形になった肝臓は、なかなか元の状態に戻らなくなります。

未成年の飲酒は、肝臓を傷めるほかにも、依存症を招くなどの危険性もあり、法律で禁じられています。



～少年写真新聞社「高校保健ニュース」順天堂大学医学部消化器内科学講座教授 池嶋健一氏～

歯科受診者わずか29%！！

「子どもの医療費助成制度」を活用して早く治療しましょう

	1年	2年	3年	計
未処置歯のある者の数	53	25	63	141
本年度12月1日現在の治療済人数	21	7	13	41

左の表は、本年度実施した歯科検診の結果、歯科受診が必要な生徒

と、その内12月1日現在の治療済人数です。2学期が終わる今の時点で、全校の29%しか歯科受診が終わっていない状況です。中には「歯科受診しないといけないと知らなかった」という人もいました。7月の個別懇談の時に歯科検診結果を渡していますので、歯科受診が必要か否かの確認をしてください。

3年生は「子どもの医療費助成制度」を使って受診できる期間は後3か月です。歯科受診が終わっていない人が50人もいます。治療が必要な人は早急に受診しましょう。