



今年も残すところ1ヶ月になりました。みなさんはどんな一年でしたか？
さて、最近になってようやく冬の寒さになってきました。寒さに体が慣れていないので、より一層寒く感じます。11月は寒暖差があったためか、体調を崩す人が多くみられました。これからは感染症が流行する時期です。引き続き感染対策をしながら過ごしていきましょう。



◆◆◆エイズデー・キャンペーン実施中！◆◆◆

12月1日は「世界エイズデー」です。

現在、治療の進歩で、HIVに感染しても早期に治療を行えば、エイズを発症しない、パートナーにも感染させないことが明らかになってきました。正しい情報を知ってもらうこと、また関心を持ってもらうことが、検査の受検促進や偏見を持たずに一緒に社会の中で生きていくことにつながります。ぜひ、これを機に大切な友だちや家族と話題にしてほしいと思います。



1. レッドリボンを配布して啓発活動を行います。

「レッドリボン」とは？

⇒もともとは、病気や事故が原因で人生を全うできなかった人への追悼の気持ちを表すものです。1990年頃アメリカでエイズが社会問題となったときから、エイズ・HIVへの理解と支援の意思を示すシンボルとしても使われています。

⇒保健委員が中心となり有志数名と一緒に心を込めてレッドリボンを手作りしました。生徒配布しますので、レッドリボンを身につけたりお家に持って帰ったりして、エイズ・HIVについて考えてみてください。



2. 図書館に関連図書・

パネルを掲示しています。

現在、図書室で関連図書とパネルの展示を行っています。



3. 鳥商デパートのステージで啓発活動を行いました。

11月30日(土)、12月1日(日)に開催された鳥商デパートで保健委員からの啓発活動を行いました。



両日も午前中に実施しました。
生徒保健委員会が作成したレッドリボンも配布しました。





◆この冬はトリプルデミックに注意！！◆

▶▶新型コロナウイルス、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎



今季は、新型コロナウイルスとインフルエンザ、マイコプラズマ感染症の3つの感染症が同時に流行しているため、より一層の感染対策が必要といわれています。

【新型コロナウイルス】

新型コロナウイルスは、飛沫感染や接触感染によって感染する可能性が高く、2～4日、長くても7日以内の潜伏期間の後に発症します。

コロナの新変異株「XEC」が世界的に広がりつつあり、日本でも感染が報告されています。これから冬にかけて感染が広がるおそれがあると指摘されています。

〈症 状〉

発熱、頭痛、のどの痛み、咳、下痢、腹痛、疲労
(味覚・嗅覚障害)

【インフルエンザ】

インフルエンザは、咳や鼻水を介する飛沫感染によって感染し、1～2日程度の短い潜伏期間の後に発症します。今季はインフルエンザの流行が例年より1ヶ月ほど早く、すでに流行期に入っている都道府県も多くあります。鳥取県も流行期に入っており、感染者が増加傾向です。

〈症 状〉

急激な発熱、悪寒、頭痛、倦怠感、咳、のどの痛み、鼻水、関節の痛み

【マイコプラズマ肺炎】

マイコプラズマという細菌の一種に感染することによって引き起こされる肺炎で、くしゃみや咳などを通して飛沫感染し、2～3週間の潜伏期間の後に発症します。他の症状は数日で改善されますが、咳のみ1ヶ月ほど続くのが特徴です。

〈症 状〉

発熱、頭痛、倦怠感、咳がだんだんひどくなる
(咳は発症後3～5日ほど経ってから現れることが多い)

重要

感染対策は…どの感染症も同じ！

1. 手洗い・手指消毒…手洗いは石けんで時間をかけて洗うのがコツです。
2. 部屋の換気…少なくとも休み時間に必ず窓を開け、定期的に教室の空気の入替えをしましょう。
3. 湿度を保つ…乾燥するとのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。室内の加湿を心がけましょう。
4. マスク着用…咳が出るときは着用を心がけて！(咳エチケット)

⇒体調不良の場合は医療機関を受診し、早めに適切な対応をしましょう。

保健室からの連絡▶▶▶冬休みが終わるまでに歯科受診をしよう！

1学期末の個別懇談時に「歯と口の健康診断結果と受診のおすすめ」を全学年対象に配布しています。現在、治療率が18%と大変低い状況です。歯科治療が必要な生徒は、必ず冬休みが終わるまでに受診をしておきましょう。

「小児特別医療費助成制度」により、無料で治療できる今がチャンスです。ただし、この制度は、18歳に達する3月31日までの人が対象です。期限があと4ヶ月の人は、早急に受診することをお勧めします。

なお、受診が終了したら、病院から記入していただいた「歯と口の健康診断結果と受診のおすすめ」の用紙を学校へ提出してください。



保健室のつばやき



昨日まで鳥商デパートが行われました。私も初めての経験でしたが、活動をとおり、普段、保健室で見ることのない生徒の様子、特にいきいきとした表情をたくさん見ることができ、素敵なお2日間になりました。ただ、1日目は寒さが厳しく、体育館や外で活動をしていた人は体が冷えたかもしれません。それに加えて、体が疲れていると思います。体を温めて、しっかり休養をしてくださいね。