

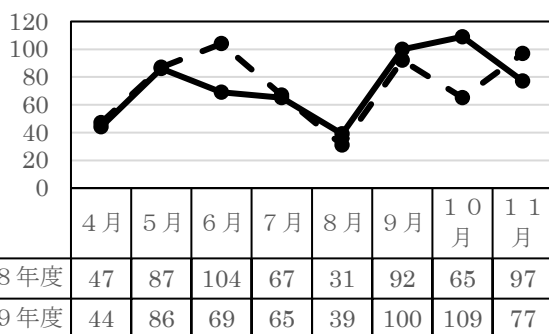
保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <12月号>

保健目標 冬を健康に過ごそう

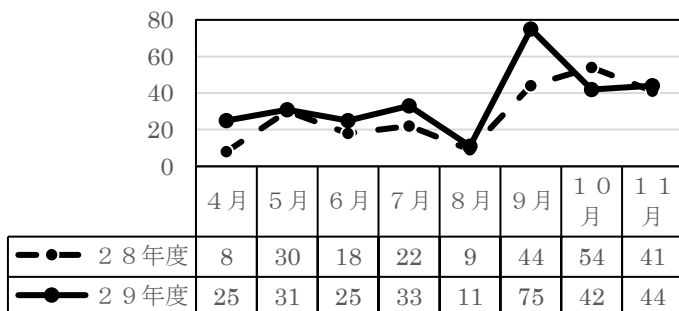
保健室来室人数（ ）内の数字は昨年度同期の人数

来室理由（内科）



2学期に入り昨年度と比較し、増加傾向にあった内科的な訴えは減少しました。

来室理由（外科）



内科的訴えは、10月とほぼ同じような状況で、昨年度と比較しても同様の状況です。



図書館には、エイズ関係の本、パネルが展示してあります

世界エイズデーキャンペーン実施

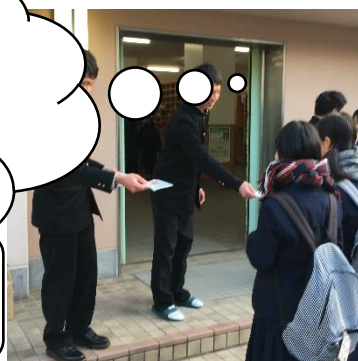
2年生の保健委員が中心となって活動しました



<事前学習> 橋本保健師さん（東部福祉事務所）にエイズについて講話いただきました。

2年生保健委員が啓発グッズを生徒玄関前で配布しました。

AAA運営事務局の冊子を全校配布し、エイズに関するクイズなどしながら学びました。



<事前学習内容から皆さんへ伝えたいこと> 2年生保健委員からのメッセージ

エイズ検査、無料ができます！

・鳥取県には、計3カ所の保健所があり、そのどこでも、無料・匿名での検査が可能です。

毎週月曜日に実施

「心配だなー。」と思ったらすぐに検査を受けてみましょう。

保健委員から・・・日常生活でエイズには感染しません。偏見を待たずに生活しましょう



日常生活では感染しない!

- ◎握手をする
- ◎つり革をにぎる
- ◎同じ箸をつく
- ◎キスをする
- ◎衣類・シーツ・タオルなどの共用
- ◎蚊にさされる
- ◎便座に腰をかける
- ◎風呂に入る
- ◎せき・くしゃみで液がつく
- ◎同じ食器をつかう
- ◎プールに入る
- ◎ペットとふれあう

⇒多くのHIV感染者・エイズ患者が社会生活を送っています。日常生活でHIVに感染する心配はなく、正しい理解が必要です。

出典:AAA健康ポスターNo.4

保健委員コーナー

保健委員が書いた記事を掲載します! テーマも自分たちで決めています。

今月は、3-5、3-6、3-7の後期保健委員が書きました。

テーマは「インフルエンザ予防」です。鳥取県ではインフルエンザの流行期間に入ったと報道がありました。保健委員のアドバイスを参考にして健康管理をしてください。

中学3年生の時に換気を徹底したらインフルエンザになった人が1人だけで、他のクラスはあまり換気をしていなかったため、学級閉鎖になったことがあった。そのことから、換気がとても大切だと思った。

中学校の時のエピソード

インフルエンザの予防

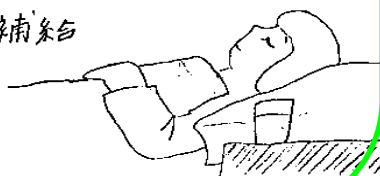
- ・換気しよう
授業中も少し窓を開けて空気の流れを作ろう
休けい時間中は、しっかり窓を開けて換気しよう
- ・手洗い・うがいしよう
3食 食べる前や帰宅後に行い、菌と体内に入らないようにしよう
- ・規則正しい生活しよう
早寝早起き・3食をしっかり摂ることで免疫力を高め、インフルエンザになりにくい体を作ろう

インフルエンザとかせの違い

- 流行時期
かせ: 1年中
インフルエンザ: 冬季(11月~3月)

- 症状
かせ: くしゃみ、口喉の痛み、鼻づまりなど
インフルエンザ: 38℃以上の高熱、頭痛、食欲不振 など

- もしかかったら...
・安静にして休養をとり、睡眠を十分に取る
・十分な水分補給



<インフルエンザを予防しよう>

- ③インフルエンザの主な感染経路
・接触感染-咳などで菌が付いた手で人・物に触れる
・飛沫感染-咳、くしゃみによって菌が飛散

1. 予防接種を受ける
2. マスクを着用する、こまめにとりかえる
3. 手洗い・消毒を念入りに
4. 免疫力を下げない → 日々の食事、睡眠をしっかりとする

一人一人の心がけで、健康的な学校生活にしましょう!!