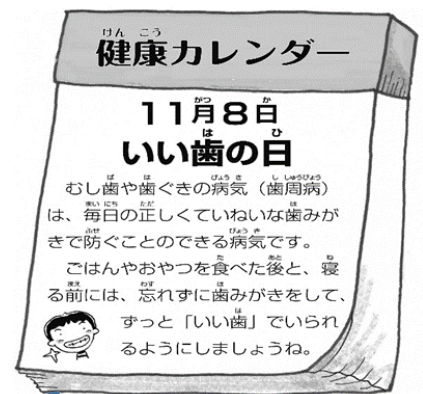


保健便り

八頭高等学校保健室
＜11月号＞

11月保健目標 インフルエンザ予防に努めよう



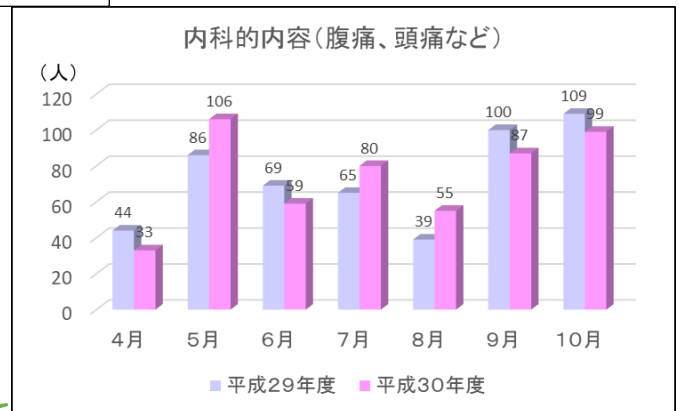
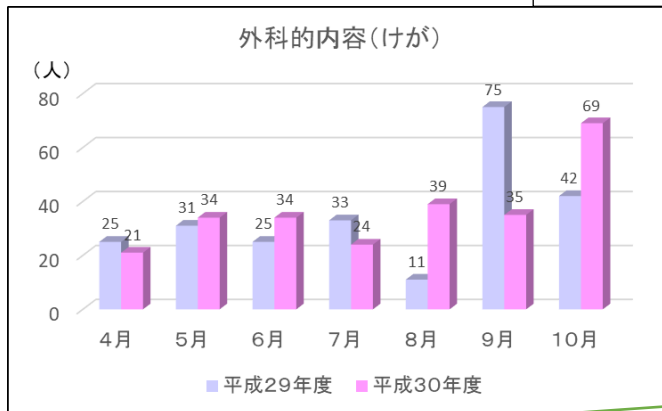
保健室来室状況を平成29年度と比較しました。

＜4月から10月末までの来室人数合計＞

	外科的要因	内科的要因
平成29年度	242人	512人
平成30年度	256人	519人

1学期行った歯科検診の結果、治療済みの用紙が届いていない人には、再度治療のお勧めの用紙を配布しました。早急に受診してください。

月別来室人数



外科的要因、内科的要因いずれも来室人数は、同じような傾向が見られます。これからも各自自己管理に努めましょう。

朝夕の気温差が大きいこの季節は、かぜをひきやすい季節となります。現在学校電子掲示板では、このような啓発をしています。予防の基本ですので、全校で取り組みましょう。

インフルエンザ・かぜ予防

せっけんで
手を洗う



授業終了時、毎回窓を開け、教室の空気を入れ替えましょう。

インフルエンザ・かぜ予防

規則正しい
生活リズム
(睡眠・食事)



石鹸で洗うことがポイントとなります！！
こまめに洗いましょう。

インフルエンザ・かぜ予防

マスクの着用



教室の換気



帰宅後の生活リズムは整っていますか？
時間を有効に使い、睡眠時間をしっかり確保しましょう。

デートDV予防LHR (2年生) 2018. 10. 17実施

好きなら当たり前？



- ・ 予期せぬ妊娠
- ・ 高校や大学を辞めざるを得ないことがあるかもしれない
- ・ 性感染症のリスク
- ・ 恋人が何も言わない＝「OK」とは限らない

- ◆「何かちがうな」「嫌だな」「こわいな」と思ったら「NO」と言ってい
- ◆「NO」と言われたらやめる

本当に大切な人なら「NO」と言われても嫌にならないよ

安全、自由、自信、成長が奪われない関係とは

☆暴力のない関係

お互いの心と体を大切にする

☆自分を大切にする

いやなことには「NO」と言える
自分のことは自分で決められる

☆相手も大切にする

相手の「NO」を受け入れる
違う考え方・価値観を認める
別れはつらくても、受け止める

(ストーカーはいけません)

スライド資料

「デートDV」予防学習
鳥取県の資料を添付



暴力の種類



- ◆ 身体的暴力
- ◆ 精神的暴力
- ◆ 経済的暴力
- ◆ 性的暴力
- ◆ 社会的暴力

◆ SNSを使った暴力

身近にデートDVがあったとき

- ・ あなたがデートDVにあったら…
- ・ あなたがデートDVをしてしまったら…
- ・ 友だちがデートDVを相談してくれたら…

☆ 元気をなくす関係からは離れよう
☆ 安全・自信・自由・成長が守られる関係へ
☆ 信頼できる人に相談しよう。
☆ 相談機関に相談しよう。

現在流行中の風疹って～どんな疾患なの？～

予防接種が有効とされています。
接種記録を確認してください。

風疹ウイルスによっておこる急性の発疹性感染症で、流行は春先から初夏にかけて多くみられます。潜伏期間は2～3週間（平均16～18日）で、主な症状として発疹、発熱、リンパ節の腫れが認められます。ウイルスに感染しても明らかな症状がでることがないまま免疫ができてしまう（不顕性感染）人が15～30%程度いるようです。一度かかると、大部分の人は生涯風疹にかかることはありません。従来、集団生活にはいる1～9歳ころ（1～4歳児と小学校の低学年）に多く発生をみていましたが、近年は多くが成人男性となっています。風疹ウイルスは患者さんの飛まつ（唾液のしぶき）などによってほかの人にうつります。発疹のでる1週間まえから発疹がでたあと1週間くらいまでの患者さんは感染力があると考えられています。感染力は、麻疹（はしか）や水痘（水ぼうそう）ほどは強くありません。

風疹の症状は子供では比較的軽いのですが、まれに脳炎、血小板減少性紫斑病などの合併症が、2,000人から5,000人に一人くらいの割合で発生することがあります。その点では軽視できない病気です。また、大人がかかると、発熱や発疹の期間が子供に比べて長く、関節痛がひどいことが多いとされています。 ～国立感染症研究所ホームページから引用～