

ほけんだより



築館高校 保健室
No.8 R1.12.2



今年も残すところあとわずか。クリスマスや年末年始など、楽しいイベントも多い時期ですが、年の瀬で何かと慌ただしくなりますね。生活リズムが崩れやすい上に、感染症も心配な時期です。手洗い・うがいを欠かさずに、疲れが残らないようしっかりと休むようにしてくださいね。

体調に気をつけて、よい年末年始を迎えられるようにしましょう！

感染症に注意を！！



今期のインフルエンザの流行は、テレビでも報道されていますが、例年よりも早いと言われています。近隣の学校でも11月の段階で学級閉鎖の措置をとっている様子もありました。

本校では、まだインフルエンザの罹患者はおりませんが、風邪症状で欠席をする生徒が徐々に増えています。考査も終わり、勉強疲れや睡眠不足等が重なって、免疫力が低下している状態です。このような状態の時は、インフルエンザに限らず、感染症に罹患しやすくなります。自分は大丈夫と過信するのではなく、気を抜かずに予防に努めながら過ごしましょう。

★休み時間ごとに教室の換気を！ 咳がでる人はマスクの着用を！

手洗いうがいと合わせて、よろしくお願いします！

誘惑が多い時期！「ダメ、絶対！」を忘れずに

冬休み、みなさん予定は決まっていますか？

部活や講習で忙しい人もいるかもしれませんが、クリスマス、お正月と楽しい集まりも多い時期です。しかし、人が集まる場所では、時々、危険な誘惑があることも。クリスマスパーティーなどで「ちょっとくらい、いいじゃない」と誘われてお酒やたばこに手を出してしまったり、周りの人がみんなやっているから断りづらくて、怪しいよくわからないドラッグを使ってしまった・・・などということのないように、断る勇気を持ちましょう。そんな時には『空気を読まない人』になることも大切です！

中には「ドラッグは危ないからやらないけど、タバコやお酒なんてみんな吸ってる(飲んでる)」と思う人もいるかもしれません。でも、タバコやお酒を20歳まで禁止しているのには、脳や身体の発達を考えた上で、きちんとした理由があります。未成年の飲酒や喫煙は法律で禁止されているだけでなく、身体に与える悪影響はたくさんあります。また、「ドラッグなんて私には関係のない世界」と思っている人。一見ラムネや香水に見えるような危険ドラッグがあるのを知っていますか？またインターネットの普及などによって、10代の若者や、主婦、サラリーマンが大麻や覚せい剤を使用してしまうといったケースもありました。覚醒剤や危険ドラッグなどの問題は芸能人や若者の間など、私たちにとても身近なものになってしまっているのです。

タバコも、お酒も、ドラッグも「ダメ、絶対！」を忘れずに、健康・安全で楽しい冬休みを過ごしてください。

未成年者がアルコールを飲んではいけないわけ

- ・脳によくない影響がある
- ・発達段階のからだに負担がかかる(肝臓など)
- ・依存症や急性アルコール中毒になりやすい
- ・性ホルモンに異常をきたすことがある



カゼ、しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起さないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



⚠ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

令和元年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりで

～ 検査・治療・支援 ～

治療法の進歩によってHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。

けれどそんな現状を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンテーマは、HIV/エイズに関する知識を身につけ、自分のとなりにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするものです。またHIV感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。

