



平成 30 年 12 月 17 日
 広島県立広島皆実高等学校
 保健室



広島市インフルエンザ流行期入り！（11月第4週～）

★例年、インフルエンザは流行が始まると、**急激に患者が増加**します。引き続き、予防をしましょう。

皆実高校でのインフルエンザ発生状況は、11月からの累計で17人です。

★予防接種を受けようと思っている人は、早急に受けましょう。

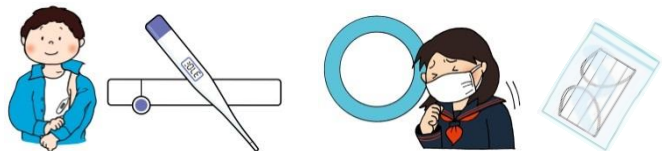
予防接種の効果が出るのは、接種して**2週間後**です。

ワクチンの在庫が不足していることもあるため、病院に問い合わせからの受診をおすすめします。

【一人一人が守ってほしいこと】

★朝、体調が悪い場合は、自宅で体温を測ってから、登校しましょう

★咳・鼻水・くしゃみなどの症状がある人は、必ずマスクをしましょう。



マスクは自分で持ってきてきましょう！

ジップロックなどに入れて、予備もかばんに入れておくと便利♪

親しき仲にも礼儀あり！ 限度を越した発言に注意！

友人同士で、「ばか」「うざい」という言葉を使うことや、「いじる」ということがあるかもしれません。しかし、「親しき仲にも礼儀あり」が大切！この言葉の意味は、「どんなに親密な間柄であっても、守るべき礼儀があるということ」です。たった一言でも、嫌な気持ちになったり、反対に、嬉しい気持ちになったりしますよね。

「いじる」ことも、**限度を越してしまふと**、実は言われた相手は傷付いているかもしれません。保健室でも、生徒同士の会話を聞いていて、傷ついていないのかな？とドキッとすることがあります。自分の発言が、相手を傷付けていないか、相手や周りの人に不快感を与えていないか、振り返ってみることが必要かもしれません。

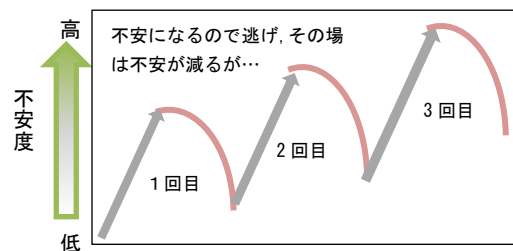
もし、人間関係でしんどい思いをしていることや、困っていることがあったら、いつでも保健室に話をしに来てくださいね。溜めこみすぎて爆発してしまわないように、より良い方法を一緒に考えたいと思います。



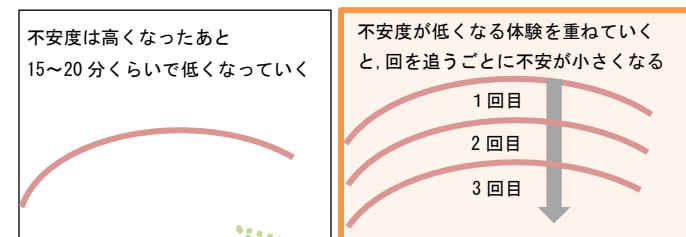
不安のメカニズムを知って、対処しよう！

苦手な運動や人前での発表、グループワーク、初対面の人とコミュニケーションをとる時など、日常には様々な不安があるのではないでしょうか。しかし、不安は、避けるとどんどん高まってしまふようです。反対に、不安なことでも挑戦してみる体験を重ねていくと、「なんとかできた」という体験となり、これを繰り返していくと、だんだん不安が小さくなり、自信となっていきます。

●不安を避けると、不安度は高くなる！



●でも、実際の不安度の変化は…😊！



●不安への対処法は？

やってみたらなんとかできた♪♪

♥ 不安のメカニズムや自分の不安な気持ちを知る。

♥ 不安を乗り越える体験を繰り返す！

ポイント まずは、「少し頑張ったらできそうなこと」から挑戦してみて、ステップを一つずつあげていくと良いです♪

♥ 不安で何も手につかない時などは⇒**他に意識**を向けてみる！（友人と話す・テレビをみる・運動するなど、何でもOK!）

不安で仕方なかったけど、終わってみると、思ったより平気だった！なんて体験をしたことがある人もいますのでは？

先生たちの“睡眠の工夫”を紹介♪



社会 東先生

いつもよく眠くなりませう。睡眠の質が良くないそうなので、工夫というよりは病院の機械をつけて眠っています…。



書道 嘉屋先生

寝るチャンスがあれば早めにどこでも寝る。



家庭科 土屋先生

100円均一のネックウォーマーで首を温かくして熟睡しています。足も冷やさないように気をつけています♪



英語 原田先生

毎晩9時台には寝るように頑張っています。朝5時起床なので、最大8時間睡眠が目標です。

～読んでくれてありがとう～

最近、何人かの生徒から「歯医者へ健診に行ったら、むし歯ゼロだった♪」「健診に行って、クリーニングしてもらった！」などと話を聞き、定期健診に行っている生徒が多いことに嬉しくなりました。

私も、昔は、歯医者に行くのがあまり好きではありませんでしたが、大学生の頃から定期健診に通うようになって、むしろ歯医者が好きになりました。定期健診に通うと、むし歯がないか早く見つけてもらえるので痛い治療もなく、歯科衛生士さんにクリーニングもしてもらえるので、とてもスッキリしておすすです♪（3ヶ月～半年に1回行くと良いそうです）

一生自分の歯で美味しいものが食べられるよう、みなさんもぜひ定期健診に行ってみてください！



性感染症について知っておいてほしいこと

性感染症 (STD) とは、主に性行為でうつる病気のことです。以下の表に記したものが等があります。性感染症を防ぐために必要なことには、①セックスをしない、②セックスをするときは必ずコンドームをつける、③特定のパートナーとだけする、等があります。性感染症は性器同士の接触だけでなく、それ以外の体の粘膜や、皮膚の傷口などからうつることもあるため、口でする性行為のときにもコンドームの使用が必要です。まずは、うつらないために予防が大切ですが、もしも疑いがあるときには、早期にパートナーと一緒に検査を受けることが大切です。



主な性感染症の種類

病名	どんな症状がある？	潜伏期間は？
性器クラミジア感染症	男性：おしっこに痛い。おしっこに血や膿がまじる。 女性：自覚症状はとくにないが、重症化するとお腹が痛くなる。	1~3週間
淋菌感染症	男性：おしっこに痛い、おしっこに血や膿がまじる。 女性：鼻汁のようなおりもの。重症化するとお腹が痛くなる。	2~7日
梅毒	性器や足の付け根等にしこり。進行すると皮膚や粘膜に発疹等。	3~6週間 (第一期)
HIV	自覚症状はない (2~4週間でかぜに似た症状が出ることもある)。AIDS を発症すると免疫力が下がる。	未治療の場合約 10 年だが、個人差も大きい。
性器ヘルペスウイルス感染症	外性器や周囲に水ぶくれや痛み。重症化すると発熱。	2~10日
尖圭コンジローマ	性器やその周辺に鶏のトサカのようなイボができる。	3週間~8か月

性感染症は

何科を受診すればいいの？

性感染症かもしれないと思ったときは、女の子は産婦人科、男の子は泌尿器科を受診してください。梅毒など性器以外の皮膚に症状が出ている場合には、皮膚科でも大丈夫です。



受診するときのルール



性感染症は症状が出ない場合や、外見で判断できない場合も多く、感染していることに気づかないこともあります。もし自分や相手のどちらかでも感染の疑いがある場合には、二人とも一緒に検査を受けることが大事です。一方だけが治療して治っても、パートナーから再度、うつされてしまうことになります。

学校薬剤師さんによる 教室の空気検査を実施しました！



空気検査の結果



	窓の開閉状態	温度	湿度	二酸化炭素 (CO2) 濃度
※望ましい値※		17℃以上, 28℃以下	30%以上, 80%以下	1500ppm 以下
本館 3階 A教室…授業中	全部 (閉)	22℃	29%	3100ppm
A教室…5分換気後	全部 (閉)	20℃	—	700ppm
本館 3階廊下		20.5℃	—	700ppm
本館 4階 B教室…授業中	一部 開	20.5℃	26%	2700ppm
3号館 C教室…授業中	全部 (閉)	19.9℃	43%	5400ppm
看護棟 D教室…グループワーク中	全部 (閉)	18.9℃	51%	7000ppm
保健室	全部 (閉)	21.7℃	24%	1000ppm

換気5分で大幅に改善!!!

グループワーク中は、CO2濃度が非常に高くなっています!

二酸化炭素濃度が高いと、どんな影響があるの？

・不快感(頭がぼーっとする, 集中力が落ちる, 息苦しさ等)を感じることがあります。



※また、空気の入換えをしていないと、インフルエンザや風邪などの感染症のウイルスが蔓延してしまいます。

高校生 40 人学級で、基準値を下回るためには、1時間あたり 4.4 回の換気が必要とされています。

換気をしましょう!!



学校薬剤師の吉田先生より

①休憩時間ごとに、窓を全開にして空気を入れ換える。

②授業中にも、一部のドア・窓(上の小さい窓など)を開けておく。

空気の入口と出口を作る!

