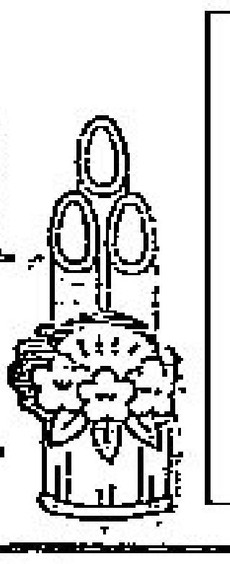
第２回河北仙販「私の新聞」オーディション入選作品

Health Information



No.165 '15, 1, 13
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 佐々木 稲生
仙台市青葉区川平2丁目26番1号

明けまして おめでとう ございます

いよいよ２０１５年がスタートしました。昨年７月から西アフリカで発生したエボラ出血熱、感染当初の５００人からどんどん増加し、１２月末には感染者2万人以上，死者7842人倍増拡大しています。日本国内でも感染の危機には万全の対応が迫られています。さらに、昨年１２月から全国的にインフルエンザの流行も始まり，各地で患者の報告も多くなってきました。
日常生活でのインフルエンザ対策でこの流行を乗り切っていきましょう。
３年生は就職・進学に向けて、１，２年生は進級に、全力を発揮するのは今です。健康管理に十分注意して過ごしましょう。

おめでとう！ やりました!!
- 全国優勝 2連覇 !!
  ウインターカップ（12/23～12/29）
  男子バスケットボール部〔東京体育館〕
- 第22回東北高等学校体操競技選抜大会
  男子団体 1位，個人総合1，2，3位
  広島全国大会（3月24日）

１月の保健目標
- インフルエンザ対策（その３）
- 室内の換気（1時間に1回窓を開ける）

インフルエンザ対策（その３）

インフルエンザウイルスはのどの粘膜にくっついてから２０分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため激しい症状が突然起きるのが特徴です。突然の発熱（３８℃以上）、全身の痛み（関節痛、筋肉痛など）頭痛、全身のだるさなどの症状が現れたらインフルエンザかもしれません。医療機関で診療を受けるとともに、登校や外出をさけましょう。インフルエンザと診断されたら必ず担任の先生に連絡をお願いします。

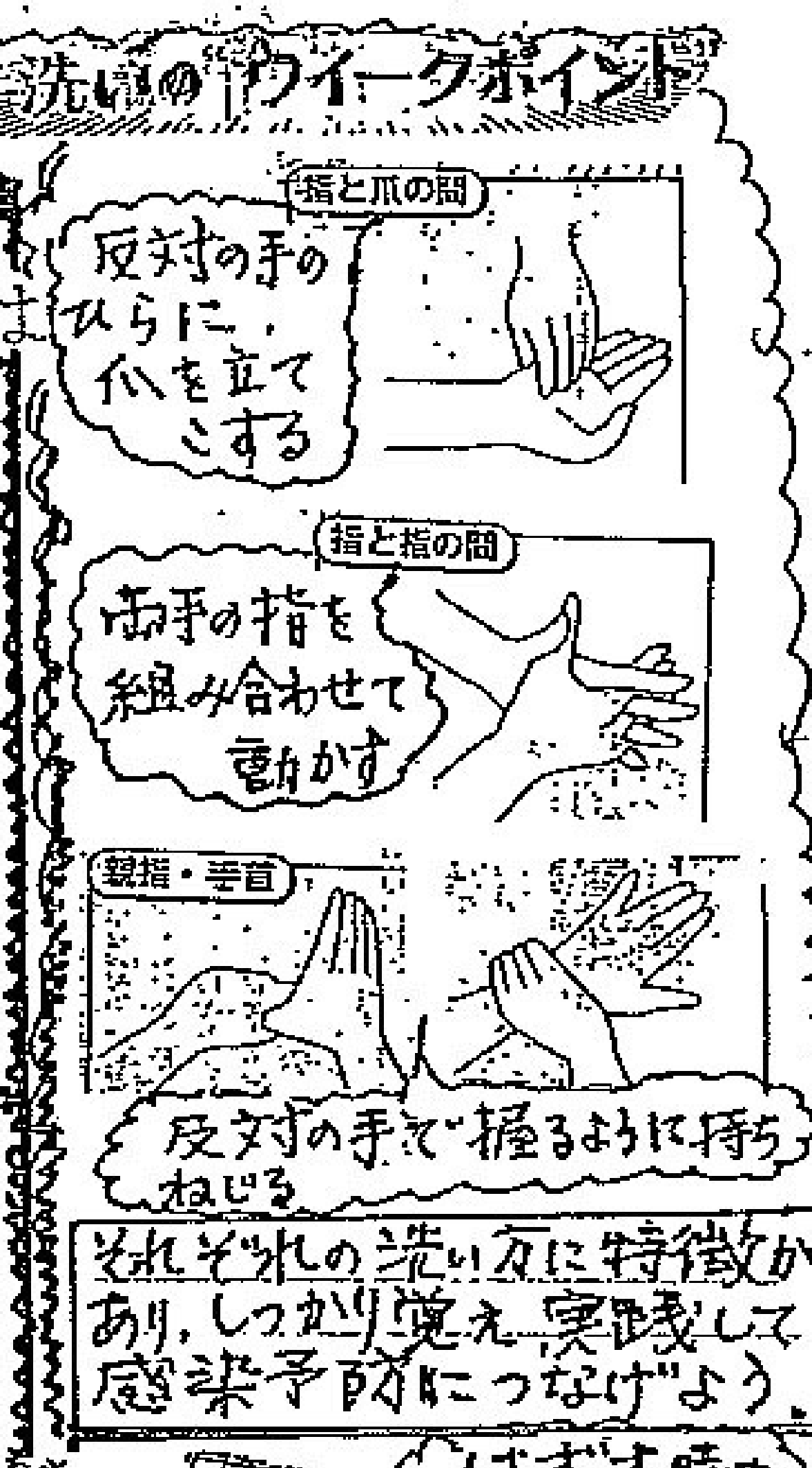
《インフルエンザ出席停止期間について》

- インフルエンザと診断されたら、出席停止期間は法律で次のように定められています。

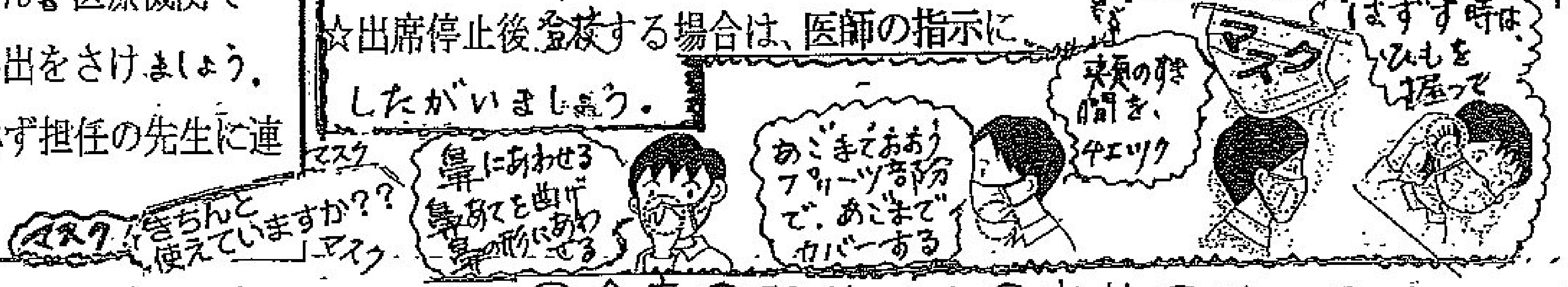
発症した後５日経過し、かつ解熱した後２日（幼児にあっては３日）を経過するまで。

- 発症日は受診した日ではなく症状が出始めた日
- 発症後１日目で熱が下がって２日以上たっていても「発症後５日」を過ぎないと出席できない。
- 「発症後５日」を過ぎていても熱が下がって２日以上たたないと出席できません。

☆出席停止後登校する場合は、医師の指示にしたがいましょう。


忘れないで 手洗いのウイークポイント
指と爪の間
反対の手のひらに爪を立ててこする
指と指の間
両手の指を組み合わせて動かす
親指・手首
反対の手で握るように持ちねじる

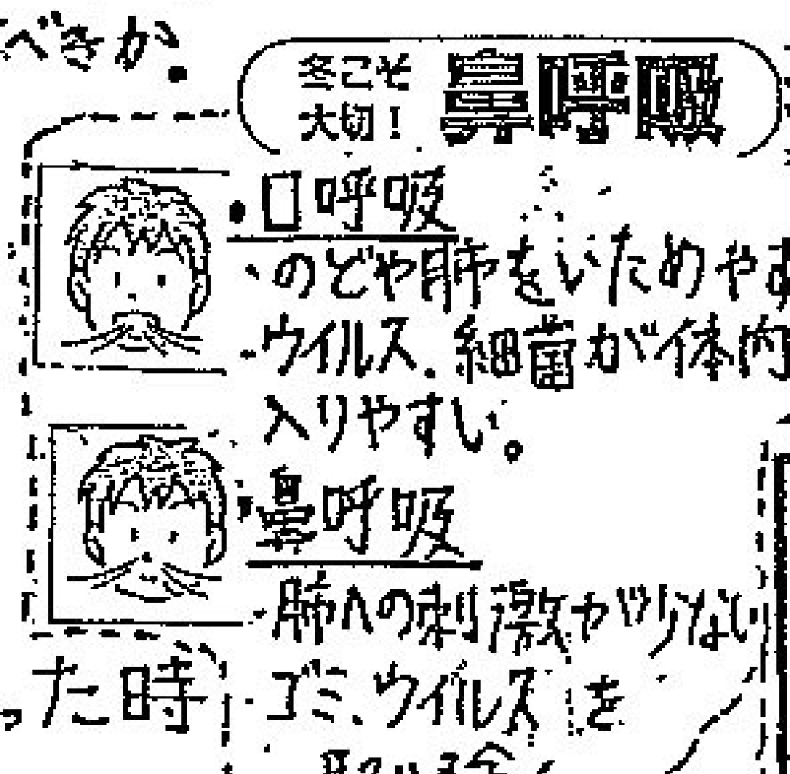
それぞれの洗い方に特徴があり，しっかり覚え，実践して感染予防につなげよう。


マスク きちんと使えていますか？？ マスク
鼻にあわせる 鼻あてを曲げ鼻の形にあわせる
あごまでおおう プリーツ部分で，あごまでカバーする
頬のすき間を，チェック
はずす時は，ひもを持って

インフルエンザＱ＆Ａキーワード

①食事 ②20秒以上 ③高熱 ④強い ⑤咳 ⑥空気 ⑦直接 ⑧休養 ⑨栄養 ⑩水分 ⑪マスク

Q1，インフルエンザ予防の基本は「うがい」「手洗い」「マスク着用」ですが，特に「手洗い」は，いつすべきか。
A，外から帰った時や〔①〕の前など，ウイルスが「手についたかも」「体の中に入るかも」というとき 石けんで〔②〕洗うことがポイントです。
Q2，インフルエンザの原因は「インフルエンザウイルス」で主な症状は 関節痛，筋肉痛と
A，全身のだるさ 38℃以上の〔③〕，感染は〔④〕い。
Q3，インフルエンザウイルスは，どんな方法で感染するの？
A，感染者の〔⑤〕やくしゃみをした時，ウイルスが〔⑥〕中に漂っている時，たべた食器 鼻水に〔⑦〕触った時
Q4，気をつけていたけど，インフルエンザに感染，早く治すには
A，まず安静にして〔⑧〕，睡眠〔⑨〕をしっかりとる，そして〔⑩〕補給，〔⑪〕の着用，外出をひかえることなど大切です。



冬こそ大切！ 鼻呼吸
- 口呼吸
  - のどや肺をいためやすい。
  - ウイルス，細菌が体内に入りやすい。
- 鼻呼吸
  - 肺への刺激が少ない
  - ゴミ，ウイルスを取り除く

1月の行事 1/8(木)㊊授業 男子バスケット部優勝報告会 入学願書受付(1/5～1/19) 1/12(月)成人の日 1/13(火)全校勤労，推せん入試会場設営 1/14(水)推せん入試 1/15(木)㊌授業 1/19(月)1.2年進路動向調査 1/21(水)職員会議 1/27(火)1～4授業，全勤，入試準備 1/28(水)A日程入試(生徒休業日) 1/29(木)1～4の授業，全勤，入試準備 1/30(金)B日程入試(生徒休業日)

深夜のスマホ 注
相手のことも考えて!!
不眠のもと!

突撃インタビュー!!
2-7 Suzuki Mai

今月1月号は平成24，25年度、本校のPTA副会長としてご活躍され、26年度はPTA会長として、学校行事を中心に保護者の立場から明成高校発展のためにいつも、温かく見守り、PTAのまとめ役としてご尽力いただいている佐野智津子会長様を訪問することになりました。

Q1、 会長さんの健康法は何ですか。
A． ここ1年で増えた体重を気にして10月から週1回1時間のウォーキングをしています。あとは、早食いだったのを反省して、よく噛むように意識しています。

Q2、 会長さんの趣味は何ですか。
A． ライブ参戦です。年に数回、東京へも遠征しています。ここ数年は、地元の若いバンドのライブにも行きます。

Q3、 会長さんの宝物は何ですか。
A． いくつになっても可愛い3人の子どもたちと、何でも自由にやらせてくれる夫。あとは大好きなバンドのライブで私のところに飛んできた、傷だらけのドラムスティックです。ドラマーが演奏で使って客席に投げ込んだ本物なんですヨ！

Q4、 会長さんの悩みやストレス解消法は何ですか。
A， 悩みは特にありません。悩むと体に良くないので、悩まないようにしています。ストレス解消法は、やはり、ライブ参戦です。ぎゅうぎゅうのライブハウスのフロアですべてに身を任せて汗びっしょりになると、とてつもない解放感と達成感でとても気持ちが良いです。「また頑張ろう！」というエナジーも満タンになりますね。

Q5、明成高校では，夢を語り夢を実現するために「実学ひとすじ好きを未来につなげよう」のスローガンを135年目にしてさらに6つのコースの内容を充実し、人づくりの夢と誇りをかかげております。ご意見をお聞かせください。
A． 好きなことなら、辛くても頑張れるし、長い間、続けることもできますよね。私が出会った、「好き」の引き出しをたくさん持ってる人はステキな方ばかりだったので、みなさんにもたくさんの「好き」を持ってほしいと思います。

Q6、 高校生の健康問題ではスマホ、ゲームによる視力低下、歯周病などさらに性の逸脱行為、エイズ問題や薬物乱用（危険ドラッグ、タバコ、酒など）、社会問題として深刻化しています。ぜひこれらについてお話しください。
A． 20年以上前から子育て支援活動に携わってきました。その活動の中で「子ども」に関して一番気になったことは、中高生の興味本位による薬物使用と自傷行為、望まない妊娠です。若い人たちには、まず自分自身を大切にしてほしいと思います。そして、自分の家族、友だち、先生、クラスメイト、バスで隣りに座った人など、自分の周りのすべての人々を同じように好きになって大切にしてほしいと思います。それから、必ず「あなた」を守ってくれる大人が世の中にはいます。「あなた」の気持ちや苦しみを伝える「勇気」を持ってほしいと思います。

Q7、 明成生へのメッセージをお願いします。
A． 私がこの世に生を受けて約半世紀しか経っていませんが、人生には無駄になることはひとつもないな、と近ごろつくづく感じています。明成生のみなさん、今、努力していることは必ず報われます。諦めずに頑張ってください。

ご協力ありがとうございました。

保健室利用状況（12月）

科・コース	利用数	%（先月）	在籍数
調理	119	37.7(31.6)	316
介護	53 ▲	41.4(25.8)	128
情報表現	20	19.0(18.1)	105
デザイン	33 ▲	44.6(55.4)	74
総合	68	36.4(50.8)	187
健スポ	12	5.2(9.6)	230
合計	305	29.3(29.8)	1,040

編集後記

昨年，暮れからインフルエンザ，ノロウイルス感染症で出席停止になった人は5人でした。いよいよインフルエンザの流行も予断を許さない状況にあります。室内換気を1時間に1回は行なってインフルエンザ予防に努めましょう。さらに冬季にも，流行するノロウイルスは食べものに注意し，手洗いをしっかりしましょう。

編集委員 各クラス保健専員 (3-7)(3-9)(2-6)(1-1，2，3，4)
参考資料「健」「健康教室」保健統計(1月) その他