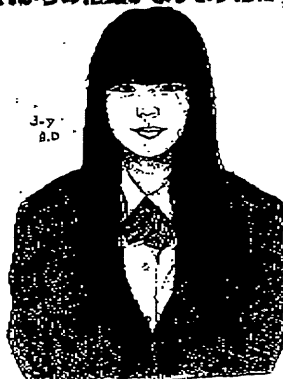


# Health Information

今年も残すこと一ヶ月になりました。今年には特に夏の暑さを感じることなく過ぎてしまい、ここまでであったという間だった気がします。来年はどんな一年になるでしょうか。2018年をどんな一年にしたいのか、目標を立て、来年も充実した年になるように過ごしていきましょう。

No.197 17.124  
明成高等学校生徒保健委員会  
校長 佐々木 福生  
仙台市青葉区川平2丁目2番1号

12月号は、今月28日に定期演奏会を行う吹奏楽部部長の松田知華さんにインタビューしました。なお吹奏楽部は、今年度行われた全日本吹奏楽コンクール第60回東北大会に出場し銀賞を獲得し、これからの活躍がますます期待されています。



Q1:松田さんが健康でいるために心がけていることはありますか

A:冷え性なので、学校から帰宅したら足や腕のマッサージをしています。

Q2:趣味や得意教科はなんですか  
A:家から実家に帰ると、よくお菓子を作ります。得意教科は数学と英語です。

Q3:宝物はなんですか  
A:最近、実家で買い始めたハムスターです。

Q4:悩みやストレス解消法を教えてください  
A:集中してゲームをすること、よく寝ることです。

Q5:吹奏楽部で担当している楽器はなんですか。また、その楽器を演奏しようと思ったきっかけを教えてください。

A:トランペットを担当しています。中学校では違う楽器を演奏していましたが、高校に入學して新しいことにチャレンジしたいと思いトランペットを始めました。

Q6:明成サウンドを創るうえで大切にしていること・努力していることはなんですか

A:その人の個性をどう生かすかを場面場面で考えています。一人一人が責任を持って仕事(演奏)をすることを意識すると、それがサウンドに良い影響をもたらすと思います。

Q7:明成生へのメッセージをお願いします

A:12月23日(土)に東北大学川内萩ホールにて第23回定期演奏会を開催します。※入場無料です。この日に向けて部員一同練習に励んでいます。ぜひお越しください!

学年	利用者数(人)	一人平均利用回数(回)
1学年	87	0.3
2学年	75	0.2
3学年	107	0.3

12月4日(日)に三県大会で、全国学生保健大会に於いて、本校吹奏楽部の努力が認められ、文部科学大臣表彰を受賞されました。なお、副部長は平成27年度本校で薬科部長としてご勤務されています。

## 12月の行事

- 12月1日(金)1・3年後期中間考査(11/29~)
- 12月2日(土)介護福祉科授業(3年)
- 12月3日(日)プレゼンテーション作成検定
- 12月4日(月)全国・東北大会壮行会
- 男子バスケットボール部・英国スピーチコンテスト出場
- 12月8日(金)カンボジア国際交流
- 12月9日(土)介護(3年)調理授業  
情報デザイン:学習成果発表会
- 12月10日(日)ホームページ作成検定
- 12月16日(土)介護(3年)授業
- 12月22日(金)授業終了の日・全校勤労
- 12月23日(土)天皇誕生日
- 男子バスケットボール部ウィンターカップ出場(~12/29)
- 12月25日(月)冬期休業開始(~1/7)  
介護(2~4・3年)授業

※ご意見、ご感想は kikkaku@seapan.co.jp までe-mailでお送りください。

## 冬ならではの?? 来室者のみなさんへ

### ●「かぜ薬がほしい…」と来室するみなさん!

保健室では内服薬(飲み薬)は出していません。この時季、かぜ薬を求めて来室する人もいますが、もちろんお渡しできません。

一般的なかぜ薬(総合感冒薬)は、鼻水・咽痛・せき・発熱などの症状を抑える効果はありますが、かぜそのものを治すことはできません。また、発熱は本来、体の免疫力を上げる機能で、それを薬で強制的に下げると、かえって長引くことも。かぜを早く治すためには「休養(睡眠)」「栄養・水分補給」「体を温める」などが重要です。薬に頼りすぎない生活を。



### ●「マスクがほしい…」と来室するみなさん!

保健室では、感染症が流行しやすい冬季にあわせてマスクを用意しています。しかし、これは主に、かぜやインフルエンザの症状が重症化に陥る人のためのもの。顔日や受診前からはせきやくしゃみが出ていたのに「マスクください」と、「保健室ならタダでもらえてラッキー」と言いたげに来室する人もいます。

かぜやインフルエンザの症状が出たら、マスクをつける。その行動は感染症対策として素晴らしいことです。でももし、もらいに来る人が重なって在庫がなくなり、インフルエンザの疑いがある人にマスクを渡せなかったら? 自分のことも、友だちのことも大切に。



### ●「寒い…」と来室するみなさん!

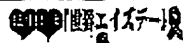
「先生、寒いですー!」とやってきた人の様子を見ると、ほとんどの場合、「それじゃ寒いでしょう」というのが苦言を印象です。短いスカート、首元を空けている、裸足・ナマ足、ズボンの裾をまくっている...「ファッション」で片づけるのは簡単ですが、おしやれのマイナス面が目立つのです。

傷たんぼなど、防寒に使えるグッズもありますが、もちろん、体調を崩した人が優先です。厚着を見渡したうえで、厚手の靴下やストッキングなど衣類の着用、ストレッチや暖めの運動などを取り入れるだけでも、かなり寒さが改善できます。



## 12月の保健目標

- 12月1日は世界エイズデー
- 冬の感染症について  
~インフルエンザ・感染性胃腸炎について~
- 冬ならではの??の来室者  
~寒さ対策は自分で準備!~
- 急増している梅毒について学ぼう



## 近年若者に急増中の梅毒について知っていますか

梅毒の患者数が2年連続で全国4000人を超え、1999年以降過去最多になったことが発表されました。宮城県においても増加傾向にあります。

梅毒は梅毒トレポネーマという病原菌に感染することによって発症します。性感染症と定義されていますが、性交だけではなく病原菌が口の中に潜んでいる場合はキスで感染するケースもあります。その一方、梅毒トレポネーマは乾燥や温度変化に弱いという特徴があるため、ひとたび体外に出ると速やかに感染力を失ってしまいます。その為、お風呂や便座、プールなどで、皮膚や粘膜が間接的に接触する程度では、感染する可能性はほぼありません。

梅毒は病状の進行度で1~4期に分類されます。※図1参照。梅毒の特徴である発疹は一時的に消失するので、感染発覚が遅れるケースがあります。その為、異変に気付いたら早期に受診をすることが大切です。梅毒の検査は病院の他、各区役所や医師会館、保健所等で無料検査を行っている場所もあります。※予約が必要な場合もある為、問い合わせからの受診をおすすめします。

梅毒は誰がかかってもおかしくない病気です。困ったことがあったら、周りの大人や保健室に相談してください。

## インフルエンザと風邪の違い

注目したいのは、インフルエンザの症状は重く、進行が早い点です。症状の程度を早めに見極め、必要に応じて医師による診察を受けることが重症化や感染拡大を防ぎます。自分のため、周りの人のため...覚えておきましょう。

## 感染性胃腸炎

感染経路



病名	潜伏期	発熱
インフルエンザ	約1~2日	高い
風邪	約1~3日	38度以上
感染性胃腸炎	約1~2日	低熱
細菌性胃腸炎	約1~2日	高い
ウイルス性胃腸炎	約1~2日	低い
細菌性食中毒	約1~2日	高い

感染性胃腸炎は例年10月頃から患者数が増加します。主な症状は下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱などで、急激に症状が悪化し、2~3日で回復するのが特徴です。また感染力が強いため、流行期には予防・対策が必要です。