

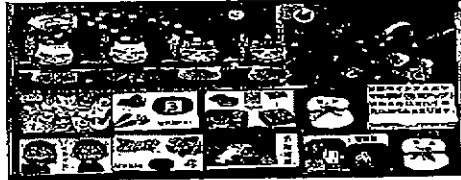
Health Information

インフルエンザが流行しています。

仙台市内でもインフルエンザが流行中です。年末本校では、インフルエンザに罹患した生徒は数名でした。これからは、時期的にインフルエンザなどによる学級・学年閉鎖が大変多くなってきます。今後も、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意をしましょう。

2月の保健目標

- 感染症対策 その3
- ・室内の換気
 - ・手洗いマスクの着用



保健室では、風邪の予防についての掲示をしています。

№. 221' 2020. 1. 31
 明成高等学校 生徒保健委員会
 校長 中村 勝彦
 仙台市青葉区川平2丁目26番1号

インフルエンザ予防に大切なことは、普段から規則正しい生活(早寝・早起き・朝ごはん)で免疫力をアップすることだね。

インフルエンザウイルスに感染すると、まれに合併症を併発してしまい、死に至ることがあります。危険なものでは、インフルエンザ脳症や、肺炎があります。インフルエンザ脳症は、突然の高熱の後、幻覚や言動の異常、意識障害などの中枢神経障害を引き起こします。合併症の予防にはその原因となるインフルエンザを早く治すことが最も重要です。そのためインフルエンザに罹患した場合は十分に休養をとり、薬を指示通りに服用することを心掛けましょう。インフルエンザの症状が出て3~4日後になっても発熱がある場合は合併症を疑い、できるだけ早く専門医を受診して下さい。

心筋炎: ウイルスの感染で心筋が炎症を起こして心臓の働きが低下し、突然死につながる場合があります。発熱やせきなどの風邪症状のあと、数日から1週間くらいの間に、動悸や息苦しさなどが現れ、おう吐することもあります。

急性中耳炎: インフルエンザの合併症でいちばん多く、のどや鼻についた細菌やウイルスが耳管を通して中耳に入り炎症を起こします。

インフルエンザ脳症: 高熱後1~2日以内に突然長いけいれんを起こして意識障害が出たときは、インフルエンザ脳症の疑いがあります。脳症を合併するときは、ほとんどははじめの日か2日目に起こっています。厚生労働省の調査では、毎年50~200人のインフルエンザ脳症患者が報告されており、その致死率は10%といわれています。インフルエンザ脳症の疑いがある場合は早めに医療機関を受診してください。

気管支炎: 乾いたせきが出て、胸が痛くなることもあります。肺炎に進行する場合があります。

インフルエンザの合併症

脱水症: 下痢やおう吐、発汗によって体からたくさんの水分やミネラルが失われ、内臓の働きが低下します。

髄膜炎: 脳脊髄をとりまく硬膜、くも膜の炎症で発熱や激しい頭痛が起こり吐き気やおう吐が見られます。症状に応じた治療でほとんどは後遺症を残さずに治ります。

ギラン・バレー症候群 (急性多発性神経炎): 末梢神経に対する抗体が血液中出现し、神経の機能を一時的に麻痺させてしまう病気です。風邪の症状が起こってから1週間ほどして、足が重い、しびれるというような症状が突然始まり、数日のうちに手足が動かなくなります。

インタビュー

2月は音楽担当として活躍中の今井由美子先生にインタビューしました。

Q1: 得意は何ですか A: フラメンコを踊ることです。
 Q2: 休日はどのように過ごしていますか A: フラメンコの練習とドライブです。
 Q3: 大切にしている物は何ですか A: 教育実習ノートです。悩んだとき恩師の言葉で原点に立ち返ります。

Q4: ストレス解消法はなんですか A: 普段行かないスーパーで買い物をする事です。
 Q5: 高枚持代はどのように過ごしましたか A: 吹奏楽に所属し、部活に燃えました。

Q6: お薦めの本がありますか A: 絵本の「100万回生きたねこ」です。静かな感動が訪れます。
 Q7: マイブームはなんですか A: 電子レンジを使わない生活をしています。

Q8: この職業を選んだ理由は何ですか A: ピアノを5歳から習い始め、中学生頃から音楽が好きで、その素晴らしさを伝えたかったからです。

Q9: 明成生へメッセージをお願いします A: 今しかできないことを一生懸命取り組みましょう。ご協力ありがとうございました。



編集後記 この時期インフルエンザが流行している方が多いので、今月の目標である換気と手洗いマスクの着用を心がけて生活をし予防しよう。また、朝食をしっかり食べて風邪を予防し、この冬を元気に乗り切りましょう。
 1年7組 阿部さくら

換気をしよう

私たちは呼吸で酸素を取り入れ、二酸化炭素を排出しています。換気の悪い部屋で室内のCO2濃度が1000ppmになると、思考力、集中力が低下します。また、2,000(0.2%)ppm~5000(0.5%)ppmになると、頭痛、眠気、倦怠感、注意力散漫、心拍数の増加、吐き気などの症状が発生すると言われています。昨年、授業終了間際に、1年教室で二酸化炭素を測定したところ2,600ppmという高い結果がでました。休み時間にはこまめに窓を開けて換気しましょう。

