

ほけん だより 11月

令和5年11月1日 岐山高等学校 保健室

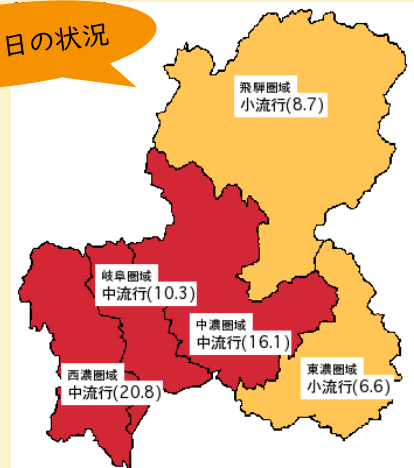
<今月の保健目標>

- ・かぜ、インフルエンザなど感染症の予防
- ・衣類による体温調節の工夫

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭(にいなめさい)」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみしながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持ってるといいですね。



10月27日の状況



「岐阜県リアルタイム感染症サーベイランス」のホームページでは、県内の感染症の流行状況を確認することができます。

△ インフルエンザが流行しています!!

岐阜県は10月19日、県内のインフルエンザ患者数の増加を受け、インフルエンザ注意報を発令しました。これは、例年より2か月程度早く、現行の基準を定めた2014年以来、最も早い発令となっています。現在は、新型コロナウイルス感染症の患者数より、インフルエンザ患者数の方が多くなっています。岐阜地区でもインフルエンザによって学級閉鎖をしている学校が多くあります。まだ岐山高校ではそこまでの流行はみられませんが、今後注意が必要です。

インフルエンザにかかった際は、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」は出席停止になります。インフルエンザにかかった際は、必ず学校へ連絡してください。

～インフルエンザ対策をしよう～

これまでの新型コロナウイルス感染症対策は、インフルエンザ対策にもなります。もう一度気を引き締めて、感染対策を徹底しましょう。

手洗い



石けんで30秒

換気



栄養・睡眠



免疫力 UP↑

体調管理

体調不良時は無理をしない!



インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。

予防接種を考えている人は、効果が現れるまでの時間を考慮して接種を受けましょう。3年生の人は、大事な大学入試の日を考えて予防接種を受けるのもよいかもかもしれませんね。



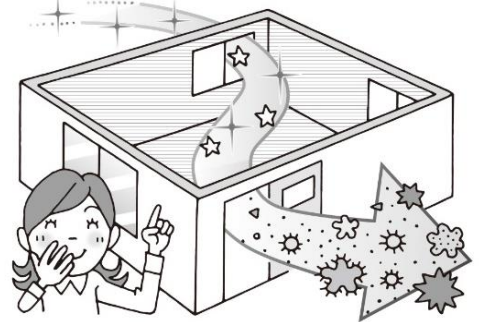
換気をお願いします

換気のやり方

教室の窓は開いていますか？寒くなってきて窓を開けたくない気持ちはわかりますが、感染症対策だけでなく、みなさんが集中して授業に取り組むためにも換気は必要です。換気をしないと、汗やお弁当のおいがこもり、空気が悪くなります。また、人は1日に480Lもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

仮校舎は今までの北舎と違い、校舎の両側に教室があります。校舎の出入口は常時開放していますが、みなさんが教室の窓を開けないとなかなか外の空気が入ってきません。新鮮な空気によりフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、**気がすっきり**したり、**集中力が高**くなったりします。教室の窓側、廊下側両方の窓を開け、換気しましょう。

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。



Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

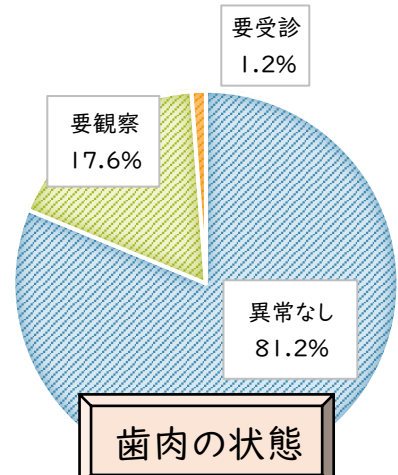
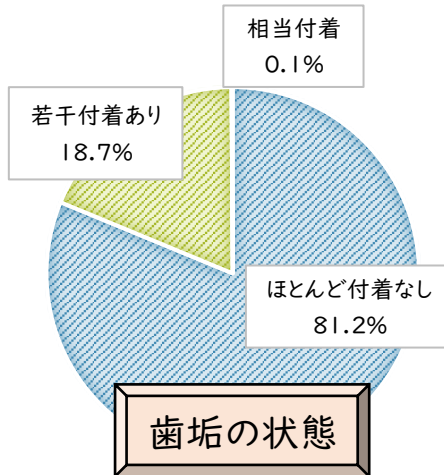
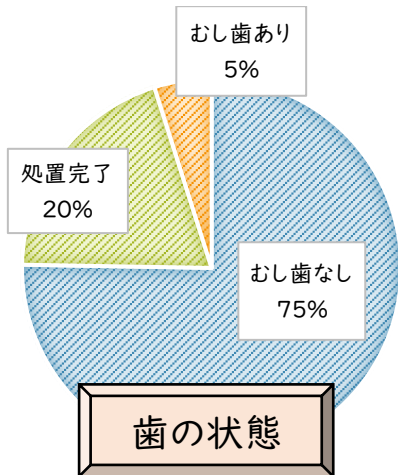


Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

11月8日はいい歯の日

★今年度の歯科検診結果より★



歯の状態はとても良好です。むし歯経験者の割合も岐阜県平均 30.23% (令和4年度学校保健統計健康状態調査より) と比べると、本校は 25% と低いことがわかります。一方で、全校の約2割の人が歯垢・歯肉の状態において、「若干付着あり」、「要観察」と指摘されています。歯を失う一番の原因は歯周病です。普段の歯磨きを丁寧に、歯周病・むし歯を予防しましょう。

※治療勧告書を受け取って、まだ受診の済んでいない人は、早めに受診しましょう。