令和7年11月18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、コロナ予防

・医薬品の使い方を考える

11月7日は「立冬」でした。コートや暖房器具など、冬支度を始める時期ですね。また、風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。手洗い・うがい、換気など日常生活でできる対策をしていきましょう。

感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

インフルエンザの予防接種は、体内で抗体が作られるまで約2週間かかります。効果がすぐに現れるわけではないので、接種を考えている人は抗体が作られる2週間を考慮して接種を受けましょう。

換気をしないとどうなる?

12月に保健委員が教室の空気検査を行います。寒くても少しずつ窓を開けて換気をしよう!

- 二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする
- 嫌なにおいがこもって、心身が不調になる
- ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる
- カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ

特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒　など

ノロウイルス

特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱　など

新型コロナウイルス

特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害　など

インフルエンザにかかる人が岐山高校でも増えてきました。少しでも体調が悪いと感じたら、まずは検温し、無理して登校するのは控えましょう。

左の感染症はどれも出席停止になります。罹患した場合は、必ず欠席連絡フォームに連絡をしてください。インフルエンザの場合は、**「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(発症日を0日、解熱した日を0日として、翌日から1日目とカウントします)。しっかり休養して、元気になってから登校してくださいね。

薬は正しく使いましょう

風邪薬や頭痛薬など普段から薬を飲んでいる人も多いと思います。用法容量をちゃんと守ることで、効果が現れ症状を改善してくれます。飲み方だけでなく、保管も適切に行いましょう。

薬の保管方法 5つのポイント

医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

高温・多湿・直射日光を避ける
保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。

子どもやペットの届かない場所に
誤飲事故を防ぐために、高いところや鍵のかかる場所だと安心です。

冷所保管の薬は冷蔵庫へ
薬が凍ってしまわないように、冷風が直接当たる場所は避けてください。

薬を他の容器に移し替えない
薬が劣化したり、薬の名前や使い方が分からなくなったりする恐れがあります。

古い薬は捨てる
期限切れの薬は廃棄を。ただし、期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。

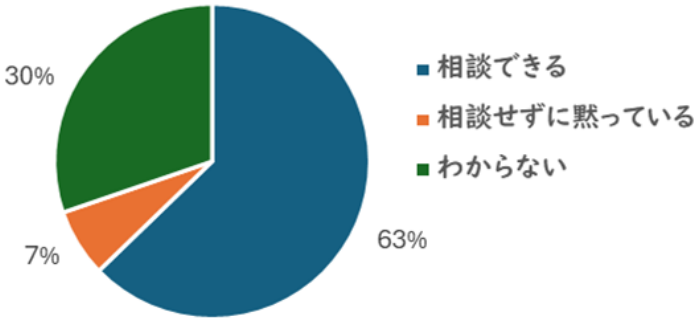
性に関する講話を行いました

10月23日（木）7限に岩砂病院・岩砂マタニティ 顧問 岩砂眞一先生にお越しいただき、全校生徒を対象に性に関する講話を実施しました。思春期における身体の変化から妊娠・出産の成り立ち、性感染症についてなど幅広く講話していただきました。講話後のアンケート結果・感想の一部を紹介します。

○先生の「奇跡の人だよ」っていう言葉が素敵だと感じました！
○自分の将来にも関わる大切なことについての貴重なお話を聞くことができ、改めて自分自身と相手の身体と心を大切にし、幸せに生きていきたいと思うことができた。
○自分の知らない体の仕組みが知れたのが一番嬉しかったです。友達にもなんとなく聞きづらいし、自分の体を自分で確認することがないので、今回新しく知れたことがあって良かったです。

ほとんどの人が、今回の講話について、「知らないことを知ることができた」、「知っていることを再確認できた」と答えてくれました。手軽に様々な情報が手に入る今、この講話で学んだ正しい知識を忘れず、自分や相手のことを大切にした行動をして欲しいです。みなさんの今後の将来に役立つ講話になったと思います。

Q、性に関することで困った場合、誰かに相談できますか？



6割以上の人が、困った時に誰かに「相談できる」と回答してくれました。一方で、4割近くの人が、「相談せずに黙っている」、「分からない」と答えています。なかなか人に言いづらいこともあるかもしれませんが、何か困った時は一人で抱えず、話しやすい人に相談して欲しいと思います。保健室でも話を聞きますので、気軽に来てくださいね。

アンケートで出た講師の先生への質問の回答は、今後のほけんだよりで紹介予定です。

イラスト：日本学校保健研修社「健」、参考：日本学校保健研修社「健」10、11、12月号 より