

保健室だより

はろーど

令和2年12月4日

山形東高等学校

No. 5



早いもので今年も残すところあと1か月となりました。コロナ禍という前代未聞の状況の中で、楽しみにしていたことが中止になったり、制限されたりと苦しい思いをした人も多くいたのではないのでしょうか。そのような中でも、相手への思いやりを忘れずに、今できることに精一杯取り組んできた皆さんに心から拍手を送りたいと思います。まもなく感染症の流行シーズンとなりますが、引き続き「感染しない、させない」よう予防に努め、元気な体で気持ちよく2021年をスタートしましょう！

インフルエンザの流行シーズンです！

感染拡大防止にご協力ください～大切な人を守るため休む勇気も必要です～

インフルエンザに罹った場合、出席停止が学校保健安全法で定められています。「発症(発熱)した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」は出席停止期間となります。定められた期間は自宅でゆっくり休み、回復に努めましょう。また引き続き、感染拡大防止のため、発熱や咳、鼻水などの風邪症状がみられる場合には自宅で休養するようお願いいたします (コロナ関連として出席停止になります)。

※●●した後、▲日経過するまで…●●という事象が起こった日を0日(次の日を1日目)として数える。

例：月曜日に発熱して、水曜日に解熱した場合

月(発熱後0日目)→火(発熱後1日目)→水(発熱後2日目、解熱後0日目)→木(発熱後3日目、解熱後1日目)
→金(発熱後4日、解熱後2日)→・・・→月曜日から登校可

エイズ/HIVについて正しく知っていますか

AIDS(エイズ)とは…



HIV というウイルスに感染することによっておこる病気で、日本語では後天性免疫不全症候群といえます。HIV に感染すると、免疫機能の中核を担うヘルパーT細胞が傷害されるため体の免疫力が低下し、いろいろな病気にかかりやすくなります。HIV に感染したからと言ってすぐにエイズになるのではなく、感染後、下の図のような経過をたどってエイズを発症します。昔は死に至る病気として恐れられていましたが、現在では早期に発見し適切な治療を行えばエイズの発症を防ぎ、他の人への感染リスクを大幅に減らすことができます。

感染からエイズ発症まで

急性期

HIV感染後2～4週間経過すると、発熱や咽頭痛、筋肉痛などのインフルエンザ用の症状が現れる。症状は一過性の場合が多い。

無症候期

エイズ発症までの無症状期間。個人差があり6か月～十数年にわたる。症状はないが体内のウイルスの増殖は続いている。

エイズ期

治療をしないしているとヘルパーT細胞はさらに減少し、日和見感染症(※)や悪性腫瘍が現れる。

※) 日和見感染症…正常な免疫機能が働いていれば感染を起こすことがほとんどないような病原体によって引き起こされる感染症の総称。(ニューモチス肺炎、カンジダ症など)

HIVの感染経路

HIVは感染者の血液、精液、膣分泌液、母乳が相手の粘膜部分に接触することで感染します。日常生活で移る病気ではありません。

- 性的接触による感染
- 血液からの感染
- 母乳を介してや出産時の母子感染(母乳、出産時)

～一人一人が正しい知識を持つことが差別や偏見をなくす第一歩～

冬は心も体もなんだか不調になりやすい…

なんだか疲れやすくてやる気がでない、気分も憂鬱・・・その症状、もしかして冬の不調が原因かもしれません。寒くて日照時間の短い冬の時期は体だけでなく、心も疲れやすくなったり、なんだか憂鬱になったりします。特に3年次生は入試が迫ってきて、睡眠不足や焦りでストレスを感じやすい時期です。そんな季節だからこそ、心と体が少しでもほっとする時間を作ることで上手に乗り越えていきましょう！



～冬の不調に負けぬための習慣～

- ◇ **早寝・早起き・朝ご飯**…体内時計の周期は通常 25 時間ほどに設定されていて、起床後に日の光を浴びたり、朝食を摂取したりすることで体内時計が 24 時間に調整されます。人の体は「昼は活動し、夜は眠る」という行動パターンをとる前提で様々な働き（ホルモンの分泌や体温調節など）が大体決まった時刻にプログラミングされているため、生活リズムが乱れると心身の不調につながります。なお、休日の「寝だめ」はかえって体内時計を狂わせる原因になるので、規則正しく十分な睡眠時間を確保することが大切です。
- ◇ **朝日を浴びる**…朝、目が覚めたらカーテンを開けて日の光を浴びましょう。暗ければ蛍光灯の光でも良いです。朝に光を浴びると夜間に入眠作用のある「メラトニン」というホルモンの材料となる「セロトニン」が作られます。また体内時計をリセットし、体を夜間のお休みモードから日中の活動モードに切り替える働きがあります。
- ◇ **体をあたためる**…体が温まると心もほっとしますよね。体が温まり「気持ち良い」と感じることで、副交感神経が優位になり、リラックスできます。方法としては以下のようなことがあります。
○カイロや湯たんぽ、ひざ掛けでおなかや太ももなどの血流の多い部分を温める→体全体が温まる
○寝る前に布団を温めておく ○ホットタオルなどで目・首・肩を温める
- ◇ **40℃(39～41℃)のお湯に10分程度つかる**…少しぬるめの 40℃程度の湯船にゆっくりつかることでリラックスできるとともに血行が良くなり疲労回復につながります。また眠る 30 分～1 時間前に入浴すると、寝つきが良くなります。反対に 42℃以上の熱めのお湯は交感神経を促進し、体を活動モードにする働きがあるので注意！
- ◇ **誰かに相談する**…不安な時、イライラしたとき、思い切って誰かに話を聞いてもらいましょう。偏った考え、マイナス思考に陥っていたら、他の人から客観的な意見をもらえるかもしれません。直接的なアドバイスをもらえなくても、愚痴や悩みを聞いてもらうだけで心が軽くなることもあります。
- ◇ **気分転換をする**…音楽を聴いたり、運動をしたり、好きなテレビを見たり etc…毎日少しだけでも自分の好きなことをする時間を作りましょう。

カウンセラー相談

面談時間の調整が必要ですので事前に保健室へ申し込んでください。お気軽にどうぞ！

佐藤宏平先生・・・・・・ 12月11日（金） 1月 8日（火） 1月21日（木）

永田悠芽先生・・・・・・ 12月 7日（月） 1月18日（月）

保護者の皆様へ

○新型コロナウイルス感染症流行の全国的な拡大をふまえ、従来の健康観察シートを利用したご家庭での検温確認に加え、11月27日からGsuiteによる体温集計システムを導入することにいたしましたのでご連絡いたします。具体的な手順としましては、毎朝の検温の後、生徒本人がGsuiteに入力します。入力できる環境にない生徒につきましては、紙のシートに記入し提出します。

なお健康観察シートにつきましても従来どおり、ご家庭で活用していただきますようお願いいたします。

○定期健康診断が終了しました。受診の必要な生徒には「受診のすすめ」を配布しています。

受診結果は保健室に早めに提出していただくようお願いいたします。