



令和5年12月6日

山形東高等学校

No. 7



早いもので師走の季節となりました。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。

県内にインフルエンザ警報が発令されました。インフルエンザは、通常の感冒（かぜ）と異なり、高熱が持続し、呼吸器症状とともにウイルス感染による強い全身倦怠感、筋肉痛という全身症状も現れます。

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2024年をスタートしましょう！

本校におけるインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策は下記の通りお願いしていますが再度ご確認ください。（詳細は「はあと6号」をご覧ください。）

- 毎朝登校前に健康チェックをし、さくら連絡網に入力する。→朝のSHRで確認。
- 発熱や咽頭痛、咳などの普段と異なる症状がある場合には、無理して登校しない。
- 家族等周囲に感染者がいて、本人に上記症状が出た場合、出席停止となる。
- 体調が許す場合はオンラインで授業を受ける。（ただし出席扱いにはならない。）

積極的にインフルエンザワクチンを受けましょう～学校医からのお願い～

早めに主治医と相談し予約の連絡をいれましょう。

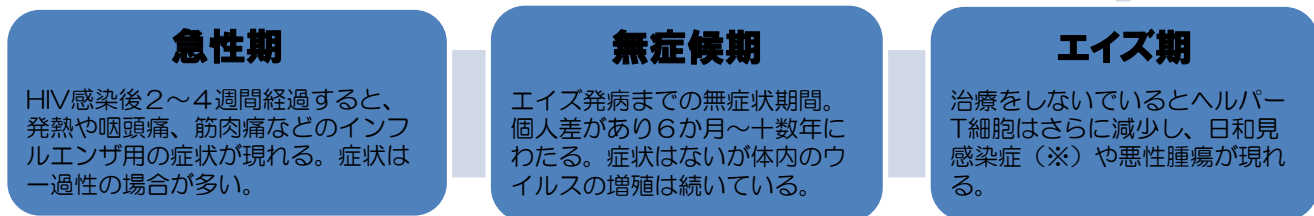
新型コロナ予防ワクチン接種とインフルエンザワクチンの同時接種も可能ですが、計画的にうけた方がいいかと思います。

エイズ/HIVについて正しく知っていますか～12月はエイズ予防月間～

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います。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



※) 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～

【学校保健委員会について】令和5年11月14日（火）開催

生徒保健委員研究発表より

生徒保健委員長から生徒保健委員会の活動状況について報告した後、生徒保健委員会研究班による研究発表が行われた。テーマは『山形東 学力最大化計画～勉強のお供は何がいいの？～』。今年度の山東祭で発表した内容を1, 2年で発表した。昨年度の研究「摂取水分量と集中力の関係」を発展させ、より集中力を高める飲み物や菓子を探すため、A4サイズの紙1面の「め」から「む」を探すタイムを測定する実験を行った。研究班員15名、ボランティア2名で検証実験を行い、噛むこと、カフェインの効果や、糖分・カフェインの過剰接種の弊害について考察した。

助言・感想は以下の通りである。

《内科 川島先生》

有意義な研究。コーヒーは作業効率は上がるが、カフェインが体によくはない。糖類の方が頭の代謝には良いと思う。

《歯科 齋藤先生》

糖質の量・質や唾液の分泌について、グミやガムを噛んだりすることを間に挟むと、唾液が出て面白い結果がでるのではないかと思う。

《保護者》

子どもはちょうど3年生で勉強しているところ。時々飽きたりいらいらしたりするので、今日教えていただいたことを参考に、チョコや飲み物を出すなどしていきたい。

(続きは来月号に載せたいと思います。)



カウンセラー相談

面談時間の調整が必要ですので、事前に担任か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7日（火） 1月25日（木） 2月8日（木）

永田悠芽 先生・・・・・・1月15日（月） 2月26日（月）

養護教諭のつぶやき

先日、書道の漢字部門で師範免許をいただきました。細く長く続けてきてよかったなあと思います。生徒達も何でもいから生涯続けられるものを見つけてほしいです。チャレンジすることに失敗も成功も無駄なことは一つもないのだから。

今月のおすすめ精油は「レモンバーム（メリッサ）」です。レモンのようなさわやかな香りとハート形のかわいらしい葉が特徴です。緊張を和らげ気分を落ち着かせたいときにいいですね。