

保健だより

スマイル



鳥城高校
2020年1月
vol. 10

あけましておめでとうございます。年明けからみなさんの元気な姿が見られ、とても嬉しく思っています。今年もよろしくお祈りします。気づけば1月も半分が終わっています。毎日が飛ぶように早く進んでいきますね。進級・卒業まであと少し、気を抜かず1日1日を大切に過ごしましょう。



あなたの手洗い大丈夫??

12月下旬にインフルエンザ予防の一つとして、手洗いチェッカーを使って手洗い力を確かめました。参加してくれたみなさん、ありがとうございました♪

まず、専用のクリームをつけます。そして普段通り手洗いを行い、ブラックライトで照らしてみると・・・

手の先、爪の間は特に洗い残しが多かったです。



海外からの報告ですが、人間は無意識のうちに、3時間で

「目を12回」「唇を72回」「鼻を20回」



触っていたという観察結果があります。目、唇、鼻はすべて粘膜面なので、インフルエンザが体に侵入する入口になります。もし、自分の手にインフルエンザウイルスが付いていた場合、無意識に目などの粘膜面に触れる行動は、自分自身で感染機会を増やしていることとなります。このような事実から、



自分の手についたウイルスを洗い流す行為＝「手洗い」は、インフルエンザ予防に重要です！！

効果的な予防法って？

アメリカの報告によると、マスクを単独で使用してもマスクを使用しない場合と感染率の低下は見られなかったそうです。一方、「マスク着用」と「手洗い」を併用したグループは、30～50%ほどインフルエンザの感染率が低下したそうです。ウイルスを物理的に洗い流す手洗いをセットで行うことが大切だということですね。

正しい手の洗い方を確認しよう！



参考文献：高校保健ニュース第673号付録、ユーアイ薬局

検診&治療は、すみましたか？

検診後に治療指示を発行しました。

心当たりのあるみなさん！冬休みを利用して、検診&治療を受けましたか？

病院に行った人、今治療中だという人は保健室までお知らせくださいね。

歯科→青色

眼科→緑色

耳鼻科→黄色



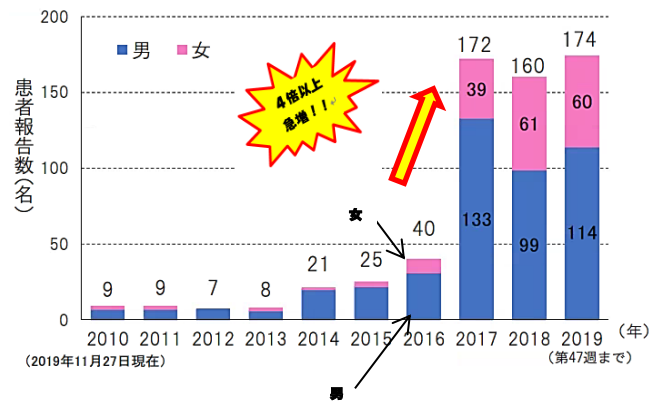
治療指示用紙は、歯科・眼科・耳鼻科の3色に色分けをしています。なくした人は、再発行するので保健室へ教えてください。

梅毒の大流行が起こっています

梅毒は、「性感染症」のひとつです。数年前から、岡山県で梅毒患者が急増しています。正しい知識を知っておいてほしいと思います。

岡山県の発生状況

岡山県の梅毒報告者数は、2014年から年々増加傾向にあり、2017年は、2016年の4倍以上と急増しています。人口100万人あたりの報告数は東京都に次いで全国でなんとワースト2位の発生状況です。特に20歳代女性の報告者数が増加しています。



感染経路

梅毒に感染している人との性的な接触で感染します。唇に梅毒の病変部分がある場合は、キスでも感染します。また、コップや箸の使い回しでも感染することがあります。

症状

梅毒の症状は、第1期～第3期に分類されています。

分類	期間	症状
第1期	感染後、3週間	<ul style="list-style-type: none"> 陰部や口腔内にしこりができる 股の付け根のリンパ節が腫れる <p>無痛な場合が多い</p>
第2期	感染後、3～数ヶ月	<ul style="list-style-type: none"> 顔や手足にピンク色のあざができる 体全体に赤い発疹ができる <p>→蕁麻疹と勘違いしやすい</p>
潜伏梅毒	感染後、数ヶ月～4年後	<ul style="list-style-type: none"> 症状は出たり消えたりし、全く現れないこともある <p>→感染したことに気づきにくい</p>
第3期	感染後、3年後以降	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚や筋肉、骨にゴムの様な腫瘍ができる 心臓や血管、脳に障害が起こる <p>→死に至ることも・・・</p>

妊婦が感染すると、無治療の場合、40%は流産や死産となり、生まれた場合も肝臓や目、耳に先天性の障害を引き起こすことがあります。

感染したかもしれないと思ったら...

梅毒は適切な治療を行えば、完治します。女子は産婦人科、男子は泌尿器科を受診してください。皮膚に症状が出ている場合は、皮膚科でも受診できます。

また、県内の保健所・支所で血液検査を受けることもできます。検査は、予約が必要で無料・匿名で受けられます。

参考：岡山県HP「性感染症対策」、岡山県保健福祉部健康推進課資料、FNNPRIME HP

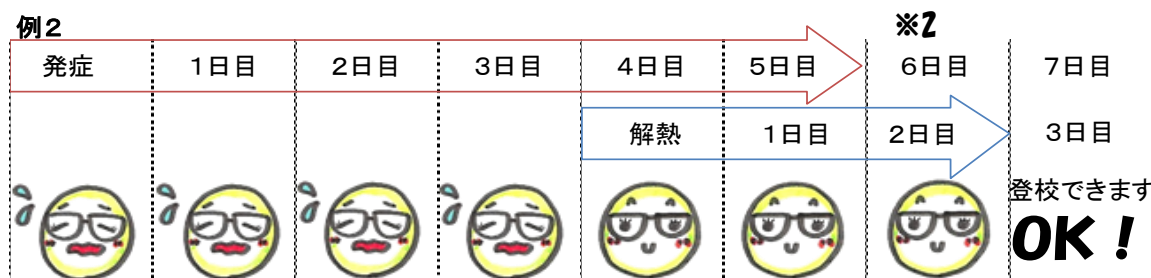
インフルエンザに注意

今年もインフルエンザが猛威をふるっています！インフルエンザにかかると「出席停止」となり、一定の期間登校できなくなります。「発症後5日かつ解熱後2日が経過」が基準です。

り、一定の期間登校できなくなります。「発症後5日かつ解熱後2日が経過」が基準です。



※1 この場合、解熱して2日経っても、発症から5日経っていないため、すぐには登校できません。



※2 この場合、発症後5日が経過していても、解熱後2日が経過していない為、すぐには登校できません。

登校を再開するときには主治医に「治癒証明書」を記入してもらい、持って来てください。出席停止の期間は上の表を参考にしながら、主治医の指示に従ってください。

(「治癒証明書」の様式は、鳥城高校のホームページからダウンロードすることもできます。)

教室の空気検査をしました！

厚生課の先生方に協力していただき、空気検査をしました。

	温度	湿度	二酸化炭素濃度	換気の状態
環境基準値	10～30℃	30～80%	1500ppm 以下	
A 教室 授業開始時	21.3℃	44.1%	689ppm	授業前に換気
A 教室 授業終了後	23.2℃	43.0%	1307ppm	

授業を受けている時は、みんなの呼吸によって教室の二酸化炭素濃度が上昇します。A 教室では授業前に換気をしていたため基準値を超えることはありませんでしたが、授業前に換気をしていなかったら、基準値を超えていたと思われます。基準値を上回ると、眠気が強くなったり、集中力が低下したりします。またウイルスは乾燥した環境を好みます。休憩時には窓をあけて5分でも換気を行い、授業中は換気扇を回して、みんなで快適な空間をつくっていきましょう。