

ほけんだより

Welina. 12 月号

宮城県仙台向山高等学校
平成 29 年 12 月 1 日発行

意味：ハワイ語で「親愛なる、愛を込めて」と言う言葉。身体と心の健康を願い、愛を込めて…

感染症の季節到来です

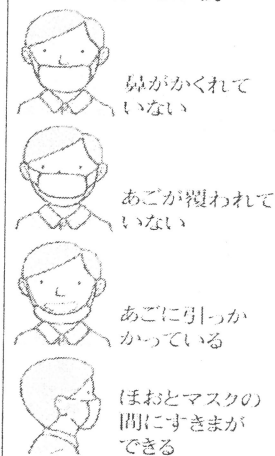
今年もインフルエンザの流行が例年より早く始まっています。宮城県では 11 月下旬からインフルエンザの罹患者数が全国ワースト 3 位になっています。

インフルエンザの予防と感染拡大防止策「てうまめせかん」

インフルエンザの予防・感染拡大防止策を、向陵生に簡単に覚えていただこうと考えて作った本校独自の合言葉です。是非実行してくださいね。

て 洗 い	食前、トイレの後、外出後に石鹸で手のひら、指間、指先を洗う。
う が い	外出後に、水で喉と口腔内全体を洗う。
マ ス ク	いつも携帯し、人混みに出る時や感染が心配な時に疑わしい症状がある時に着用する。
め ン 疲 力 を 低 下 さ せ ない	快眠、快便、快食となるよう日常生活を工夫する。
せ き エ チ ケ ッ ト	咳やくしゃみをするときは、まわりの人から顔をそむけ、ハンカチやティッシュで鼻や口を覆う。
か ん 気	窓を開放し、室内の空気が淀まないように換気をする

マスク装着の悪い例



<インフルエンザの出席停止期間について>

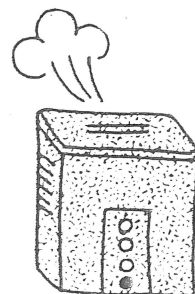
インフルエンザに罹患した場合の出席停止期間は「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで」です。

(例) 水曜日に発症した場合、翌日の木曜日が発症 1 日目になり、木、金、土、日、月で 5 日になり、火曜日から登校可能となります。(ただし、解熱後 2 日が経過していること)。不明点があれば、医師又は学校に確認しましょう。

*この期間は欠席扱いにはなりませんので、家でゆっくり休んでください。

<教室に加湿空気清浄機が設置されました!!>

11 月 17 日より、教室に加湿器を設置しました。クラスの週番が水タンクの水を補給し、保健委員がフィルターやトレイ・水タンク清掃をします。



＜症状が出たら早めに対処しよう＞

- ・インフルエンザ・・・インフルエンザウィルスに感染することによって起こる病気。



38℃以上の発熱、咳、のどの痛みに加えて頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れます。（予防接種がしている場合、熱がでないこともあります）

特に基礎疾患（持病）のある方や乳幼児、高齢者は重症化することもあるので注意が必要です。

- ・感染性胃腸炎・・・「ノロウィルス」「ロタウィルス」「サポウィルス」「アデノウィルス」等を原因とする胃腸炎の総称。特にノロウィルスは少ない



ウィルス量で感染するので、ごくわずかな吐物や便から人の手などを介して多くの人が発症します。

主な症状としては、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。ウィルス性胃腸炎、または嘔吐下痢症ともいいます。

インフルエンザも感染性胃腸炎も冬季に流行します。宮城県内では11月に学校閉鎖や学級閉鎖をしている学校もあります。上記の症状が出たら早めに病院を受診しましょう。特に3年生は受験シーズンに入っており、自己防衛だけでは防ぎきれません。感染拡大防止のためにも症状が出たら病院に受診するなど早めの対処をしましょう。

＜うまく使っていますか？「お薬手帳」＞

保健室に来る生徒と話していると、持病の頭痛や腹痛等で病院から処方された薬品名を覚えていない人がいます。自分の健康管理のため、お薬手帳を活用しましょう。

＜お薬手帳ってなに？＞

自分が使っている薬の名前・量・日数・使用方法などを記録できる手帳です。副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調についても記入できます。

＜お薬手帳を使うメリット＞

- ◎飲み合わせや薬の重複をチェックし、副作用や飲み合わせのリスクを減らします。
- ◎副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- ◎旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、自分の薬の情報を正確に伝えることができます。

＜アプリでもお薬管理できます＞

平成28年4月からの医療制度変更で、紙のお薬手帳と同様に、電子お薬手帳（お薬アプリ）が調剤薬局で利用できるようになりました。日本調剤では、お薬手帳アプリ「お薬手帳プラス」を提供しており、全国の日本調剤の薬局で利用できます。

引用：<https://www.nicho.co.jp/prescription/book/>

* 処方された薬だけでなく、市販薬でも自分が服用する薬は覚えておきましょう。