

Health Information

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、身も心も引き締まる思いがしますね。「初心忘るべからず」という諺がありますが、今の気持ちを忘れずに、2018年を充実した一年にしていきたいと思います。

No.198' 18.1.9
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 佐々木 稲生
仙台市青葉区川平2丁目2番1号

1月号は第35回宮城県商業高等学校英語スピーチコンテスト暗唱の部で宮城県代表となり、1月7日の東京大会に出場した江刺明青さんにインタビューしました。

1月の保健目標

- ① インフルエンザが流行中。感染予防を心がけよう！
～休養時の留意事項について～
- ② 冬休み明けの体調管理に気をつけよう



Q1: 宝物はなんですか

A. 友達と男子バスケットボール部のチームメイトです。

Q2: 趣味や得意教科はなんですか

A. 趣味はバスケットボールで、得意教科は英語です。

Q3: 悩みや・ストレス解消法を教えてください

A. 悩みは集中力が続かないことです。ストレスはけっこうすぐに忘れてしまうタイプなので、これといった解消法はありません。

Q4: このたびはスピーチコンテスト暗唱部門、全国大会出場おめでとうございます。普段の授業も含め、日頃から英語の上達の為に心がけていることはありますか

A. 『英語はあくまで外国語であり、完璧に日本語に訳すことはできない』という言葉聞いてから、単語を意味で覚えるのではなく、イメージで覚えるようにしています。発音やリスニングは洋楽の歌詞を目で追いつつ口ずさんでみたり、TEDという様々な分野のスピーチをする番組を見て、できるだけネイティブできれいな英語を聞こえたとおりに発音するようにしています。

Q5: 明成の生徒へのメッセージをお願いします

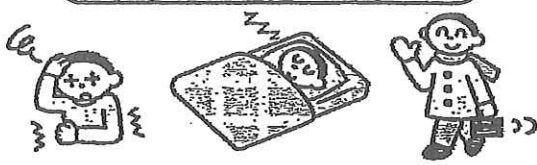
A. 様々なことに挑戦してみましょう。僕自身、先生にすすめられて出場したスピーチコンテストで運良く賞をいただくことができました。思わぬ場所で自分の得意なことや好きなこと、やりたいことが見つかるかもしれないので、様々なことに挑戦してみることが大事だと思います。



3-7
A.O

インフルエンザの出席停止期間

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



※発症後1～3日目に発熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
発症後4日目以降に発熱した場合は、発熱後2日が経ってから登校できます。

インフルエンザ患者の異常行動、8年間で400件 厚生労働省から注意呼びかけ！

インフルエンザによる異常行動*が平成21年以降のおよそ8年間で少なくとも404件を上回っていることが、厚生労働省によって発表されました。このうち未成年者の異常行動が317件と全体の78%を占めています。これまでの調査からはインフルエンザにかかった場合、医薬品を服用していなくても同様の異常行動が現れること、抗インフルエンザウイルス薬の種類に関係なく異常行動が発生したことから、インフルエンザにかかった際は服薬の有無に関係なく異常行動に気をつける必要があると報告がされています。

異常行動の出現は発熱して24時間から48時間以内に行われることが多いため、少なくとも2日間は未成年者を一人にしないことが推奨されています。また、未成年者が容易に住居外に飛び出ないための対策として、以下のことが挙げられています。

- (1) 高層階の住居の場合
・玄関やすべての窓に施錠を確実に(内鍵や補助錠がある場合はその活用を含む)
・ベランダに面していない部屋で寝かせる
・窓に格子のある部屋で寝かせる(窓に格子がある場合)
- (2) 一戸建ての場合 (1)に加え、できるだけ1階で寝かせる

※異常行動とは…
・突然立ち上がって部屋から出ようとする
・人に襲われる感覚を覚え、外に飛び出す
・興奮状態になり窓を開けてベランダに出ようとする
・変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る 等…

朝の時点で体調が悪いと感じたら、まずは検温してみましょう！
熱がある場合は無理に登校せず、休養をとり、場合によっては病院を受診などの対応をしましょう。

朝の検温にご協力をお願いします。



「人食いバクテリア」ってなに？

ことし人食いバクテリア感染症患者数が過去最多になったと発表されました。人食いバクテリアとは皮膚や筋肉に細菌感染が起こる感染症で、致死率30～60%ともいわれています。

人食いバクテリアの原因となるのは溶連菌や黄色ブドウ球菌といった菌で、これは一年を通して空気中にいたり、普通の人の皮膚に住み着いている菌です。普段は重症化することがない菌ですが、一部の場合に重症化し発症します。現時点では重症化の原因は不明です。発症すると皮膚の変化(赤・黒・紫色になる)水ぶくれ、皮膚の痛みや発熱等の症状が出ます。また、それだけに止まらず感染した部位は急速に細胞が死んでいきます(壊死)。壊死してしまった部分に関しては、手術で取り除く以外の治療法がありません。壊死の進行がすすんでしまった場合は切断を選択しなければならないケースがあります。

人食いバクテリアは免疫が低下している人(ウイルスに感染している、慢性疾患を持っている方等)は特に注意が必要ですが、健康な人でも感染していることから「我慢ができないような強い痛みがある」「患部の赤みや腫れに加えて、高熱や強いだるさがある」といった症状があった際は、すぐに病院を受診した方がいいでしょう。

保健室利用状況 (12/1～12/21)

学年	利用者数(人)	一人平均利用回数(回)
1学年	79	0.2
2学年	70	0.2
3学年	97	0.3

1月の行事

- 1月9日(火)授業開始の式
- 1月10日(水)推薦入試 ※在校生休業日
- 1月13日(土)介護3年授業
- 1月20日(土)介護3年授業
- 1月21日(日)情報処理検定
- 1月23日(火)全校勤労
- 1月24日(水)A日程入試 ※在校生休業日
- 1月25日(木)全校勤労・調理検定
- 1月26日(金)B日程入試 ※在校生休業日
- 1月29日(月)在校生休業日

編集後記

あけましておめでとうございます。冬休みも終わり、生3リズムの乱れから、朝起きるのが辛い人はいませんか。生3リズムを整える為に、朝起きた5日の光をあび、夜は10時より早く就寝するなど、対策をとって下さい!!



- 2-9 伊藤 優也 高橋 愛梨
- 2-10 村上 葵 古川 空音
- 2-11 磯村 佳輝 大内 聖実