

ほけんだより



令和1年11月 浦和西高校 保健室

朝晩、めっきり冷え込むようになりました。西高の木々も日ごとに紅葉が進み秋の深まりを感じます。朝晩の気温と日中の気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。本格的な冬が来る前に、風邪やインフルエンザに備えて、免疫力を高めておきましょう。

お知らせ

1学期末に実施した「学校生活アンケート」では、いじめに関する回答はありませんでした。今後も安心して学校生活を送れるよう何か気になること等ありましたら、担任の先生や保健室に相談してください。

自分の体は自分で守るカゼ・インフルエンザ予防

■ 第一の予防は手洗い



ハンドソープで爪先から手首までしっかりと洗ったら、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

■ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

■ 病気を寄せ付けないために、自分でできることから始めてみませんか？

- 手洗い・うがい
- バランスの良い食事
- 睡眠・休養
- マスク
- 人混みを避ける
- ストレスをためない
- 適度な運動
- 換気

ワクチンに含まれるウイルスの種類

インフルエンザウイルスにはさまざまなタイプがあり、毎年流行するタイプは異なります。世界での流行状況をWHO（世界保健機関）が予測し、それに基づいて日本の研究機関でワクチンのタイプを決定します。近年流行しているのはA（H1N1）亜型、A（H3N2）亜型香港型、B型の3種類です。厚生労働省によると、今年の国内のインフルエンザウイルスは、A型のAH1 pdm09が73%、AH3亜型が17%、B型が10%のようです。AH1 pdm09は2009年に世界的なパンデミックを起こしたウイルスで新型インフルエンザとして流行し、その後、季節性のインフルエンザとして定着したものです。

インフルエンザ



早めの予防接種を

3年生 流行前のワクチン接種！大切なのはこんな理由

練習したことと、していないこと。練習したことの方が本番でうまく対応できますよね。体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。この免疫反応をワクチンを使って練習しておくのが「予防接種」。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

ワクチンの効果は、感染後に発症する可能性を低くすることと、発症した場合の重症化防止に有効とされています。抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5ヶ月続きます。流行する前の11月中に接種することをおすすめします。(13歳以上は、1回の接種で十分効果があります！)

埼玉県では、インフルエンザの報告数はまだ少ないですが、今後感染の拡大の可能性がります。

南部高等学校生徒保健委員研修会に参加してきました

10月29日（火）南部地区生徒保健委員研修会に本校を代表して、保健委員2名が参加しました。民間団体 Angels-eyes 代表 遠藤 美季氏より「ネットと上手につき合うための備え ～依存などのリスクを回避しよう～」という講義を受けてきました。ネット依存の主なリスク①時間（時間の浪費、集中力の低下、生活リズムの乱れ）②健康被害（体力・筋力・視力の低下、ストレートネック、睡眠障害）③リアル社会での人間関係の悪化（引きこもり、リアルな社会との絶縁）④心的ストレス・影響（気分の落ち込み・自己嫌悪、SNS 疲れ）。また最近は過度に動画をアップしたり、LIVE 配信をするなどの承認欲求のためにネットを利用するケースも増えているようです。

【参加した生徒の感想】

2年 鶴内さん

スマートフォンは、私達の生活の中では欠かせないものとなっています。高校生はとくに使用をしていると思います。講習では、朝起きてから寝るまで、お風呂に入る時でさえずっと使用している人もいて、長時間利用していると気がつきました。今は、引きこもり型のネット依存者よりも、スマホを手放せない人が増えています。SNSやゲームができてとても便利になってきているけど、使用しすぎると目が悪くなったり、生活リズムが崩れてしまうので、一人ひとりが使用を見直せるといいと思いました。

2年 千葉くん

今回、生徒保健委員研修会に参加してみて改めてネットとうまくつきあうことの大切さや難しさについて学ぶことができました。自分は今までかなりスマホを使いすぎてしまっているかなとは思っていたのですが、映像のような人を見て、自分の生活を見返していかなければならないかなと思いました。こういった依存は、人の心だけでなく体にも影響してしまうのを知って恐ろしいものだなとも思いました。この事実を現代の多くの人に知ってもらってネットに入り浸ってしまうのではなく有効活用できるようになってほしいなと思います。