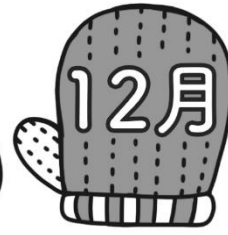




# 保健だより



宇和島東高校  
保健室

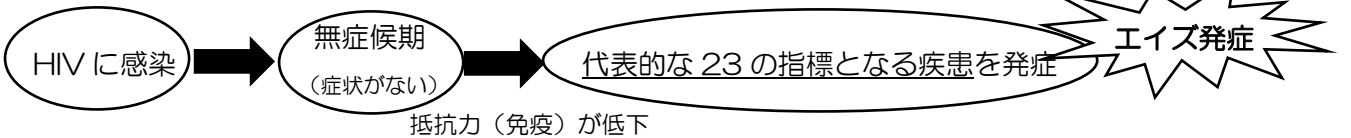
12月に入り、2019年も残すところあと少しとなりました。今年1年はみなさんにとってどのような年になったでしょうか。気持ちよく新年を迎えるために、体調を崩さないよう気をつけていきましょう。

## 12月1日は「世界エイズデー」

今年のキャンペーンテーマは  
「UPDATE」

### エイズ/HIVとは

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによっておこる病気です。HIVに感染＝エイズということではありません。HIVに感染した後、特定の疾患を発症した時点でエイズ発症と診断されます。



## HIV/エイズに関する知識・行動を「UPDATE（更新）」しよう！

HIV/エイズは、過去には有効な治療法がなく、死に至る病でした。しかし、今では治療法の進歩により、HIVに感染しても感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、HIVに感染している人から他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。

正しい知識を持ち、HIV/エイズに対する偏見や差別をなくしていきましょう。また、今後みなさんが感染したかもしれないという時には、勇気を出して検査を受けに行ってみてください。

### ガンバレ受験生！ 勉強の合間にちょっとだけ気分転換を…

#### ♪深呼吸をしてみよう

腹式呼吸は、自律神経を整えるので、リラックス効果があります。お腹が膨らむのを意識してゆっくりと息を吸い、同じ速度で吐き出しましょう。

#### ♪ストレッチをしてみよう

肩こりや腰痛を感じたり、集中力が散漫になったりしたときは、首や肩周りの軽いストレッチをして、心と身体をリフレッシュさせましょう。

#### ♪温かい飲み物で

#### ホッと一息

リラックス効果のある温かいハーブティーやココア、ミルクがおすすめです。



# ダメ。ゼツタイ。

今年もいろいろな出来事がありました。芸能人の薬物乱用に関するニュースはみなさんの記憶にも新しいのではないのでしょうか。みなさんは薬物乱用というと、何を思い浮かべますか？覚醒剤、大麻、危険ドラッグなど様々な薬物が頭に浮かぶと思いますが、実は今 10 代の間で急増しているのが、咳止め薬や風邪薬といった市販薬の乱用です。厚生労働省の調査で、2018 年に薬物依存などで全国の精神科で治療を受けた 10 代患者の 4 割以上が、咳止め薬や風邪薬などの市販薬を乱用していたことが分かっています。みなさんは、薬物乱用について非行防止教室や保健体育の授業などで話を聞き、違法薬物の恐ろしさについてよく知っていると思います。しかし、身近にある市販薬でも大量服用などの誤った使い方を続けると、依存症になり、普通の生活が送れなくなってしまう可能性があります。薬は用法・用量を守り、正しく使うようにしましょう。

## インフルエンザ出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間の基準については、発症日を 0 日として「**発症した後 5 日を経過**」かつ「**解熱後 2 日を経過**」するまでと規定されています。（ただし、医師により、感染の恐れがないと認められた場合は、この限りではありません。）学校での感染・流行を防ぐために、出席停止期間の遵守をお願いします。

		発症日	発症後						
		0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
例 1	発症後 1 日目に解熱 (最低基準)	発熱	解熱	解熱後 1 日	解熱後 2 日	発症後 4 日	発症後 5 日		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例 2	発症後 4 日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日	解熱後 2 日	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

## 保健室からのお願い

### ・日本スポーツ振興センター災害給付制度について

授業中や部活動中など学校管理下でけがをしたときに、医療機関で治療を受け、保険証を用いて医療費を 1,500 円以上支払った場合、災害共済給付金が支給されます。災害共済給付金の請求には、必要な書類を提出する必要がありますので、学校管理下でケガをした場合には、必ず担任や部活動顧問の先生及び保健室に連絡をしてください。

・保健室にマスクやポケットティッシュを取りに来る人が増えています。必要な人は家から持ってくるようにしましょう。