

# 保健だより 12月

令和元年 12月5日  
佐賀工業高校  
保健厚生部

12月になり、だいぶ冷え込みが厳しくなりました。保健室に、体調を崩して来室する生徒が増えてきたように思います。体調を崩しやすいこれからの季節のために、しっかりと知識を身に付け、自己管理をし、この冬を乗り切りましょう。



## つらい風邪の症状・・・ どんな意味があるの？

いよいよ冬本番です。湿度が低く、空気が乾燥してウイルスの活動が盛んになってきます。風邪をひくと、いろいろな症状が出てきます。では、これらは体にとってどんな意味があるのか、知っていますか？

### ★発熱

ウイルスの活動を抑え、白血球の働きを助ける

### ★くしゃみ・咳・鼻水・たん

鼻や喉に入った異物を外に出す

### ★首・喉の腫れ

リンパ球の働きでウイルスを攻撃する



- 白血球の働き … 身体への異物の侵入に対し身体を守る働き。
- リンパ球の働き … 自分と自分ではないものを区別し、自分ではないものを攻撃する働き。

つまり、これらの症状はいずれも体を守るための「防御反応」なのですが、そこで注目したいのは風邪薬。風邪による症状を緩和してくれる効果がありますが、反面、本来の体の仕組みを抑えてしまう場合もあります。まずは体のチカラを最大限に活かすためにも、**十分な栄養・水分補給と休養が大切です。**

## インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※1 発熱中 ※2 解熱 ※3 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱							
3日間	発熱							
4日間	発熱							
5日間	発熱							

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症日から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校できません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

## タバコ・アルコールの キケンな誘惑

この時期は冬休み、クリスマス、大晦日にお正月と、親戚や友達と集まる機会が増えてくることと思います。そんなとき、タバコを「1本くらいなら」、あるいはお酒を「ひと口くらいなら」と、誘いの声をかけられることも。タバコ・アルコールにふれる最初の1回、きっかけは誰も同じようなことかもしれません。

でも、皆さんは、タバコ・アルコールが薬物の一種であり、心身に害を及ぼすことも、未成年者の喫煙・飲酒は法律で禁じられていることも知っていると思います。

皆さん自身は今、まさに成長期。そこできっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気にかけて、1回、またもう1回…と繰り返してしまうか。その1本、その一口は今後の自分はもちろん、周りの人たちを含めて心身の健康と引き換えになってしまうかもしれない。そのことを忘れないでほしいと思います。



# エイズ予防講話

『大切なあなたに伝えたい～エイズや性感染症のこと～』

佐賀中部保健福祉事務所で保健師をされている高田はるみ先生に11月5日、「エイズ予防講話」をしていただきました。学校以外で入手できる性の情報は氾濫していて、学校で正しい知識を得ても、間違った情報を信じる人が多いようです。正しい知識を身に付け、未来につながる自分を大切にして欲しいと思います。



## 1年生の感想

エイズは日常生活の中では感染しないということをしっかり覚えておいて、エイズの人を特別扱いや差別しないようにしたいです。

佐賀県内でも感染者がいることを知って驚いた。

今回の講演会で、改めてエイズは怖いなと思いました。知識がワクチンになるという話は、確かにそうだと思います。

被害者だけでなく、加害者（感染させる側）にもなる可能性があるため、相手に悲しい思いをさせないためにも自分と相手の心と体を大切にしていこうと思いました。



エイズの潜伏期間が長くて今日の話聞いていなかったら気づくことは難しいと思いました。

もしかかってしまったと思ったら恥ずかしくらずにすぐに検査することが大切なんだと思いました。



# 性に関する教育講話

『～性について一緒に勉強しましょう～』

11月19日に Poco a bocca (NPO 法人)で助産師をされている池田恭子先生、貞松奈緒先生より「性に関する教育講話」をしていただきました。

皆さんはお父さん、お母さん、そして色々な人の支えがあって無事に成長することができました。佐賀工業高校を卒業すると、社会に出て大人の一步を踏み出すこととなります。命には必ず終わりが来ます。そんな尊い命だからこそ大切に、自分らしく過ごしてほしいです。



## 2・3年生の感想

女性の痛みを少しでも分かってあげ、大切にしてあげたいと思いました。



知らないことの恐ろしさや性の知識の大切さを知ることができました。男女ともに分かり合い、認め合うことが大事で一方の意見を強制したりしないようにしたいと思います。

10代で中絶をした人が1年で1万4千人以上もいると知って驚いた。

ネットで得た情報が間違っていたので、今回はとてもいい性についての勉強ができました。

自分と同年くらいの子がたくさん中絶していることに驚きと無責任さを感じました。自分は絶対に命を無駄にしたくないです。