

ほけんだより12

保健室 / 26年12月 日発行



2014年も最後の1カ月となりました。今年はどうなことがありましたか？
 小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。
 何かと忙しい時期ですが、体調に気を付けて、よい年末年始を!!

保健室からの お知らせ
 インフルエンザに罹った生徒は、出席停止となります。登校時は医師による「登校許可届・生徒手帳」が必要です。

エボラ出血熱

エボラウイルスに感染して起こる病気で、2014年春から西アフリカ諸国で流行し、数千人が死亡しています。感染すると、2日～3週間ぐらいの潜伏期を経て発症。突然の発熱、頭痛、倦怠感、筋肉やのどの痛みが続いて、おう吐や下痢、胸の痛み、出血などの症状が起こります。

感染の危険があるのは、患者の血液やおう吐物、排泄物などに直接触れ、傷口や粘膜からウイルスが侵入した場合だけで、咳やくしゃみなどから空気感染することはありません。

エボラウイルス

TOPICS
 話題のしるし

※参考：厚生労働省「エボラ出血熱に関するQ&A」

ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫感染	空気感染	接触感染
<p>感染している人がくしゃみや咳などをしたとき</p> <p>ウイルスや細菌を含むしぶき（飛沫）になって飛び散る</p> <p>まわりの人の鼻やのどにくっついて感染</p> <p>飛沫感染する病気は、たとえば… かせ症候群、インフルエンザ、風疹、おたふくかせ、百日咳、溶連菌感染症 …など</p>	<p>ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき</p> <p>ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている</p> <p>呼吸によって吸い込まれて感染</p> <p>空気感染する病気は、たとえば… はしか（麻疹）、水ぼうそう（水痘）、結核、ノロウイルス（乾燥した吐物から） …など</p>	<p>ウイルスや細菌に直接触れたとき</p> <p>直接接触</p> <p>感染している人の皮膚や血液・体液</p> <p>間接触</p> <p>ウイルスや細菌がくっついている物</p> <p>接触感染する病気は、たとえば… 【直接】性感染症、水ぼうそう（水痘）、単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ …など</p>
<p>インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります</p>		

<p>対抗策①……………咳エチケット</p> <p>咳・くしゃみをするとき、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。</p>	<p>対抗策②……………手洗い</p> <p>せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。</p>	<p>対抗策③……………マスク</p> <p>鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。</p>	<p>対抗策④……………予防接種</p> <p>発病の可能性を低くし、もし発病した場合でも、重症化を防ぐ効果が期待できる。</p>
---	--	--	---

(図5: ㄨㄨㄨ)

《参考：月刊「健」》

《足立校生へ 素敵な歌詞を見つけました》

Myself (抜粋)

人ごみに紛れると なおさら涙がでるから
 やっぱり一人になろうとした
 それでも寂しくて涙がでたから
 俺は初めてほんとの友を探した

長淵 剛

やりたい事と やりたくねえ事が
 おもいどりにいかになくて
 「夢は何ですか？」と聞かれる事が
 この世で一番怖く思えた

だから真っ直ぐ 真っ直ぐ もっと真っ直ぐ生きてえ
 恥ずかしそうにしているお前が好きだ
 だから真っ直ぐ 真っ直ぐ もっと真っ直ぐ生きてえ
 寂しさに涙するのは お前だけじゃねえ