

あっという間に12月になりました。そしてまたこの季節がやってきましたね…。インフルエンザやカゼ、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。保健室でも風邪ひきで来室する人が増えてきています。毎年のことになるのですが、しっかり予防しましょう。

自分のために  
みんなのために

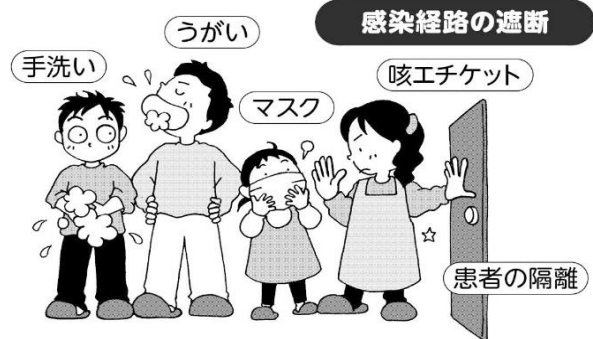
# カゼ インフルエンザ 協力して流行を防ごう



## 感染症予防の3原則

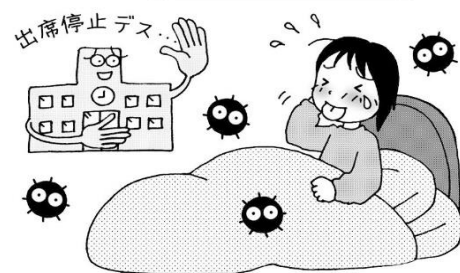


抵抗力を高める



感染経路の遮断

感染源の除去



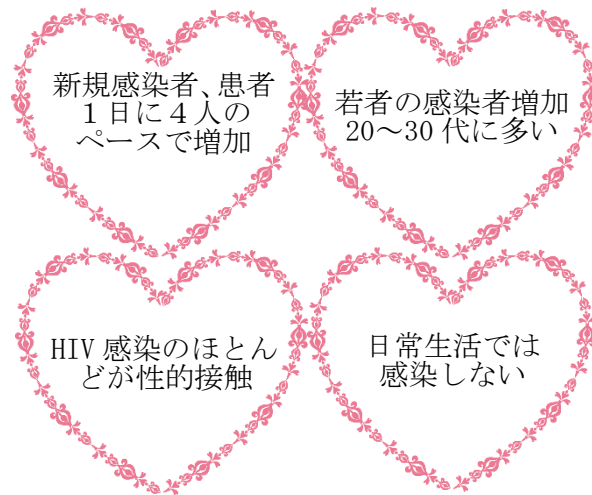
インフルエンザワクチンは100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。ワクチン接種後、2週間すると、抗体が作られます。その後5ヵ月間ほど効果が期待できます。最も流行する1~2月から逆算すると、ワクチン接種は早めに済ませておこう。

### (感染拡大防止のために)

インフルエンザにかかったら、出席停止が法律で定められています。原則「発症(発熱)した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日経過するまで」は、出席停止です。そのため、医療機関での治療証明が必要になります。証明してもらう用紙は、事務室、保健室、職員室においてあります。また、お家で熊野高校のホームページからもダウンロードできます。感染の流行を防止するために、決められた期間は休むようにしましょう! うつさないことも大切です!

エイズについて正しく知ること…それが特效薬です。

前までエイズは、治療法がない死の病気というイメージがあったかもしれませんが、しかし今は、HIVに感染しても早期の治療開始でエイズの発症を防げるようになりました。また治療によってHIV陽性者から人への感染リスクが低下することも確認されています。差別や偏見をなくし、エイズについての正しい知識を。



### (保健室から)

最近、保健室で生理痛などのお話することがあります。誰かと比較することがないだけに、普通がどれなのか分からないですよね。よく聞かれる質問をまとめました。同じように悩んでいる子にも共有できるといいです。

A. 効かなくなることはないです。

Q. 痛み止めの薬を飲み続けると、効かなくなるの?

用法用量を守れば安心して服用できます。生理痛がひどくてひたすら我慢しているのであれば、薬を飲んで楽にすると良いです。ポイントは「痛みがでる前に服用すること」

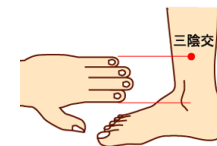
です。ただ、「薬を飲んでいのに効かなくなってきた」「だんだん痛みが強くなってきている」などは、もしかすると病気で痛みが強くなっている可能性があるため、一度婦人科で相談した方がいのかも。

A. しっかりと栄養をとり、腹部や足首を温めて

Q. 生理痛を軽くするには?

- ①食 事 無理なダイエットや偏食は痛みを感じやすくなります。
- ②温める お腹や腰にカイロを当てて温めると良いのは聞いたことがありますね。

そして、意外と知られてないのは「足首を冷やさないようにする」こと。内くるぶしから3~4横指上にある「山陰交」というツボは、お腹と繋がっています。このツボを指で押したり温めたりすることで、生理痛が和らぐことも。



- ③運 動 骨盤内の血行をよくするためにも、無理のない範囲で適度な運動も良いでしょう。



膝上スカートにくるぶし丈のソックスの子を見かけるけど、寒そうだな~と思いつつ見えています。下半身を冷やさないようにしてください。この他にも気になることがあればいつでもどうぞ☆