

保健だより 12月

熊野高校保健室 2019.12

インフルエンザの本格的なシーズンに入りました。校内では、マスクをついている人が多くなっています。インフルエンザの感染を広げないためには、1人ひとり予防を実践すること、罹ったら決められた期間きちんと休むことが大切です。



(多様な性について知ろう)

性のあり方は「こころの性」「からだの性」「好きになる性」「表現する性」の4つの軸があります。これら4つの軸をかけ合わせて、人それぞれの「性のあり方」を考えることができます。その性のうち「からだとこころの性が同じで、異性を好きになる」が多数とされています。それ以外の、性のあり方を前向きに表すのが「LGBT」という言葉です。LGBTは、精神的な病気や、身体的な異常ではありません。右利きの人が、生まれながら右利きと同じように、生まれながらに持っているものです。LGBTは約13~20人に1人とされ、日本のAB型の人口と同じくらいの数です。そう考えると身近で自然なことだとわかりますね。



知っておきたい言葉と意味

Lesbian (レズビアン) 女性に「好き」の気持ちを感じる女人

Gay (ゲイ) 男性に「好き」の気持ちを感じる男の人

Bisexual (バイセクシャル) 男性にも女性にも「好き」の気持ちを感じる人

Transgender (トランスジェンダー) 自分の体と心の性別に違和感をもつ人

こうした性のあり方についての名前を使うときは、正しく、その意味を知っておくことが大切です。あいまいな知識や、間違った理解のまま気軽に使うと、誰かを傷つけたりすることがあります。

誰が「ふつう」で、誰が「ふつうじゃない」という区別はありません。その人らしさや、自分らしさを大事にしてください。また、自分と他者を受け入れられる大人になれるステキですね。

もし友達から聞いたとき、どうしたら良いか考えてみましょう

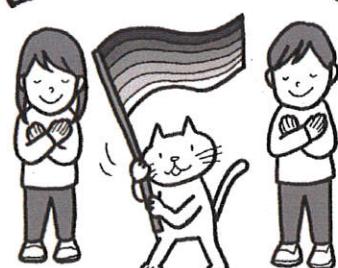


- 最後まで相手の話を聞く
- 「話してくれてありがとう」と伝える
- 相手の話や状況をむやみに決めつけない
- 今まで通りの関係を続ける
- 勝手にほかの人に広めないなど

LGBTについてもっと知りたい人におすすめの本



自分らしくでいいんだよ



(インフルエンザの予防方法)

ウイルスを減らす

これで、ウイルスはグッと減ります
環境は
・温度20~25°C
・湿度50~60%

保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

ウイルスを入れない

目や鼻、口を触らないことを大事に
手洗いは
・外から帰ったら
・食事の前に

換気で追い出す

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます
換気は
・1時間に1回
・対角線の窓を開ける

マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために
からだを冷やさない
適度な運動をする
十分な睡眠をとる
栄養バランスよく食べる

(インフルエンザの出席停止期間証明書について)

インフルエンザ

なぜ出席停止なの?

出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	解熱				登校OK!		
発症	解熱				登校OK!		
発症	解熱				登校OK!		

「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1~3日の潜伏期間の後、急に発症(発熱)します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間(3~5日くらい)、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

学校保健安全法により、インフルエンザと診断された場合は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」出席停止の扱いとなります。今まで医師作成の「出席停止期間証明書」を提出していただいておりましたが、令和元年度より、医療機関と保護者への負担の軽減や再受診時の感染防止等の目的で、インフルエンザに関しては「医師作成の書類は原則不要とする」ということになりました。

今後インフルエンザと診断された場合は、

①本校様式

インフルエンザ治癒報告書(保護者記入・捺印)

②添付書類

診療明細書または処方薬説明書のコピー

以上2点を、登校時に提出してください。

本校様式による「インフルエンザ治癒報告書」は、先日お渡ししたもの、または学校のホームページよりダウンロードができます。