

2024年が始まりました。皆さんは今年1年の目標を立てましたか。どんな目標にも努力を積み重ねていくことが大切です。そして、その土台となるのは元気な心と体です。冬休みに生活リズムが崩れてしまった人は早めに生活習慣を見直しましょう。



かぜとインフルエンザ どう違う？

この季節に多くみられる「かぜ」と「インフルエンザ」の大きな症状は似ていますが、様々な違いがあります。初期症状の段階で体調不良を感じた時に、自分の状態を少しでも把握できるように心がけておきましょう。

	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短時間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

インフルエンザにかかってしまったら…

守ってね、出席停止期間

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

STOP!

解熱後2日経過

発症後5日経過

どちらの条件も満たしてから、登校可能です。

※登校を再開することができたら、「インフルエンザによる出席停止届」を提出してください。

学校保健委員会を開催しました

令和5年12月8日に、内科校医の大頭先生、耳鼻科校医の高麗先生、眼科校医の大村先生、学校薬剤師の後藤先生、PTA 役員の皆さん、教職員参加の下、学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会では、定期健康診断の結果や保健室の来室状況、鳴門高生の健康課題について協議しました。特に、議論された事柄について掲載しています。

① 月経痛について

・月経痛を訴え保健室に来室する生徒は、4・5限目に多い。

学校医より

市販薬の鎮痛剤は安全性を重視しており、処方薬に比べて効き目が続く時間が短い。対策としては、長時間効く薬にするか、市販薬であれば頻回に服用するなどの対策が必要。最近では、生理痛用のピル（月経・排卵の周期をコントロールしている女性ホルモンが含まれたホルモン剤）もある。

② 感染症について

・今後もコロナやインフルエンザの流行は続いていくのか。

学校医より

両方ともまだ収束はしない。インフルエンザに関してはA型が収束したとしてもB型が流行してくる恐れがある。

④ ワイヤレスイヤホン等による音響性難聴について

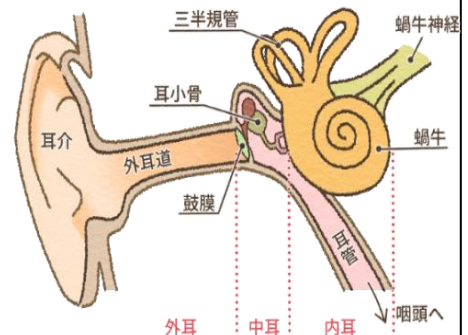
・ワイヤレスイヤホンを装着している生徒が多くみられる。

耳の機能は大丈夫なのか。

学校医より

音のエネルギーは直接内耳に行くため大きな音を聞くと、蝸牛にある感覚細胞（有毛細胞）が脱落して、変色・消失してしまうことがある。

※聞いている音が大きく、長い時間であるほど有毛細胞が傷つきやすい。失われた有毛細胞は、再生せず難聴につながる。落ちてしまった聴力は回復しない。



③ ヘルメット着用について

・登下校中の自転車転倒を理由に擦過傷・打撲を起し保健室に来室した人は、10月末時点で24人。特に1年生が多い。

生徒指導課長より

クロスバイクは、タイヤが細く姿勢の維持が難しい。令和5年4月より自転車に乗る全ての人ヘルメットの着用が努力義務化されている。鳴門署と連携し、交通安全講習を実施予定。（※12月19日実施済）

学校長より

高校では、中学校のように「校則で決められているからヘルメットを着用する」のではなく、「自分の命を守るため、自転車に乗る際はヘルメットの着用が必要である」と認識し行動に繋げることが大切。