

ほけんだより 12月

令和6年12月号
 県立向の岡工業高等学校
 定時制総合学科
 保健室発行

2024年も、残り1か月となりました。皆さんにとって、どんな一年になりましたか？初詣に行った人、お参りをした人は、目標や課題に挑戦することは出来たでしょうか。また、心も身体も健康に過ごすことが出来たでしょうか。冬休みは、ぜひ一年の振り返りをしてくださいね。疲れたな、頑張りすぎたなと感じる人もいます。2025年を気持ちよく迎えるためにも、ゆっくり休んでくださいね。新年も、皆さんとお話できることを楽しみにしています。



〇インフルエンザに気を付けよう

インフルエンザは、毎年11月から流行し始め、12月の終わりにかけて感染者が増加します。学校の冬休みに合わせて一旦数が減りますが、1~2月にピークを迎え、春先には流行が終わるというパターンを示していました。しかし、2020~2021、2021~2022シーズンは、新型コロナウイルス感染症の対策で感染予防の習慣が広まったことから小さな流行にとどまりました。感染症対策が緩和された、これからのシーズンは例年の流行に近づく可能性があります。

また、例年と比べて「手足口病」「マイコプラズマ肺炎」の感染者数も増加しています。基本的な感染症対策は、ほとんどの感染症に有効です。

! 感染症対策

新型コロナウイルスを含む感染症対策の
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む
咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

マスクがない時

マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

■詳しい情報ははこちら

厚労省 検索

〇誘惑に注意!

クリスマス、年越し、正月...と様々なイベントが待っていますね。存分に楽しんでもらいたいところですが、ルールやマナーを守ることは忘れないでください。怪我は、気分が高ぶっている時や、沈んでいる時に起こりやすいです。また、不注意な行動により加害者になる危険もあります。飲酒や喫煙は誰にも迷惑をかけないから大丈夫だと思っている人もいますが、理由があって法律で禁止されています。周りからの誘いも多い時期ですが、自分の健康は自分で守りましょう。

★20歳未満の喫煙(たばこ)の害★

- 咳、痰、息切れ、呼吸機能の低下などの持続的な症状が起こる
 - 喫煙開始年齢が早ければ早いほど、がんや心血管疾患などの病気になりやすい
 - 喫煙開始年齢が早ければ早いほど、ニコチン依存度の高い人の割合が多い
- 生涯の喫煙本数が多くなり、その分リスクが上がる



※世界では、タバコの健康被害が大きいことから、法的に喫煙できる最低年齢を引き上げる国や地域もあります。(シンガポールやアメリカのハワイ州などでは、18歳から21歳に引き上げています。)

★20歳未満の飲酒(お酒)の害★

- 脳の発達に影響する「脳障害」の危険
 - 二次性徴を遅らせる
 - 肝臓や膵臓の障害を引き起こす
 - アルコール依存症になりやすい
 - 飲酒開始年齢が早いほど、理性的な行動ができなくなる
- (暴力行為や性的非行などを起こす可能性も上がる)



今回は、取り上げていませんが、覚せい剤や麻薬などの薬物乱用は、年齢関係なく禁止されています。ネットで、洋服やサプリ、化粧品を買う人もいますが、安全性、信頼性が高い商品なのか、じっくりと調べてから購入しましょう。

