

HEALTH 1月号



令和5年1月
保健室 No.6



3学期が始まりました。寒さが最も厳しく、体調管理がとても難しい時期です。一方で、学校では卒業や進級に向けて、一日一日がとても大切な時期になってきます。

体調管理をしっかりと、自分自身が納得のいく年次のまとめをしてほしいと思います。

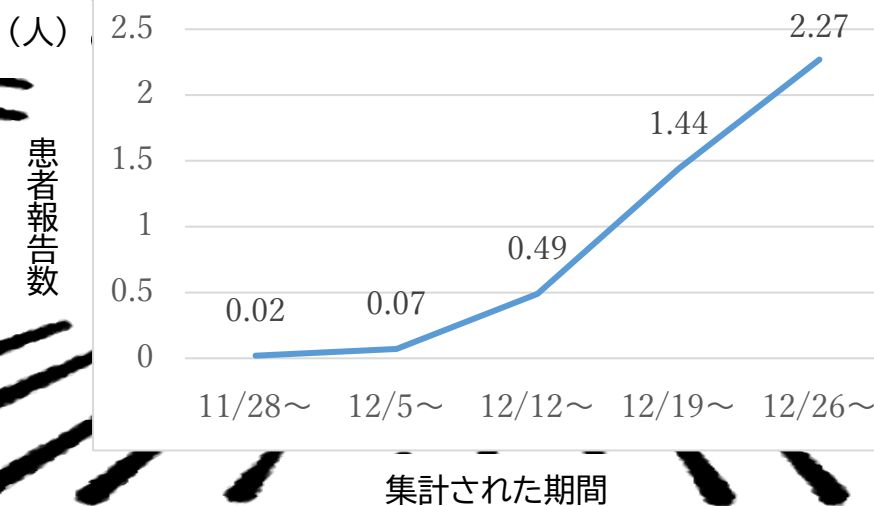
1 どうなる？同時流行

12月に入ってから「3年ぶり、インフルエンザ流行」というようなニュースを耳にするようになりました。新型コロナウイルス感染症第8波の最中、インフルエンザとの同時流行が心配されています。

山梨県のインフルエンザ患者発生状況を見てみましょう。

定点医療機関あたりのインフルエンザ患者報告数

(やまなし感染症ポータルサイトより)



増えているのが分かります。定点医療機関あたりの患者報告数が1人を越えると流行期に入ったと言われていいますので、**山梨県はインフルエンザ流行期に入りました。今後の動向が心配です。**

ウィルスは目に見えませんが、どんなに気をつけていても感染してしまうことがあるかも知れません。

うつさない、うつらない心がけをお互いにしていきたいですね。

2 献血デビューしませんか？



人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、まだ人工的に造ることができません。さらに血液は生きた細胞で、長い期間にわたって保存することもできません。

輸血に必要な血液をいつでも十分に確保しておくためには、絶えず誰かの献血が必要になります。

現在、血液在庫が今年度で最も厳しい状況です。



**あなたの血液が、誰かの役に必ず立っています。
善意（ボランティア）の献血にご協力をお願いします。**

献血実施日	令和5年1月18日（水）	※献血中は公欠扱いになります。
場所	青洲高等学校	
対象者	2年次 男子 3年次 全生徒	
	※今回は体重制限を満たしていなくても献血が行えます。	
申し込み方法	配布してある同意書に記入し保健室に提出してください。 同意書がない人は保健室に取りに来てください。	
締切日	1月12日（木）	

3 花粉症、早めに対策を！

日本気象協会ホームページより、今年の花粉飛散量は昨年度や例年よりも非常に多いとの予想です。飛散開始は2月上旬からだそうです。

花粉症は早めに対策を始めると、比較的症状が軽くなると言われています。花粉症の人は、1月から対策を始めるとをお勧めします。

鼻水、くしゃみ、鼻づまり、嗅覚障害、倦怠感といった花粉症の症状は、新型コロナウイルス感染症と共通の症状です。花粉症の症状があると、自分がウィルスに感染しているか分かりにくくなってしまいます。

くしゃみ1回で発生する飛沫の量は、咳の10倍以上。もしウィルスに感染していた場合、感染を拡大してしまう可能性があります。

花粉症では目や鼻のかゆみも出ます。ウィルスが着いた手で目や鼻をこすると、粘膜を介してウィルスに感染するリスクがあります。



●おまけの自己紹介●一瀬先生がお休みの間、保健室にいます三井です。昔の趣味：登山。富士山に10回以上登ったことがある。北岳の山小屋で働いていた。今の趣味：手相の勉強。将来、占い師になりたい。コンビニでよく買うお菓子：ハッピーターン200%。周りの粉が好き。好きなアイス：雪見大福。10秒チンして柔らかくして食べる。血液型：B型。えー、と思わないで。昔から好きな歌手：スピッツ。最近はBTSをよく聞く。出身：東京都。よろしくをお願いします。