

# 保健NEWS

VOL.5

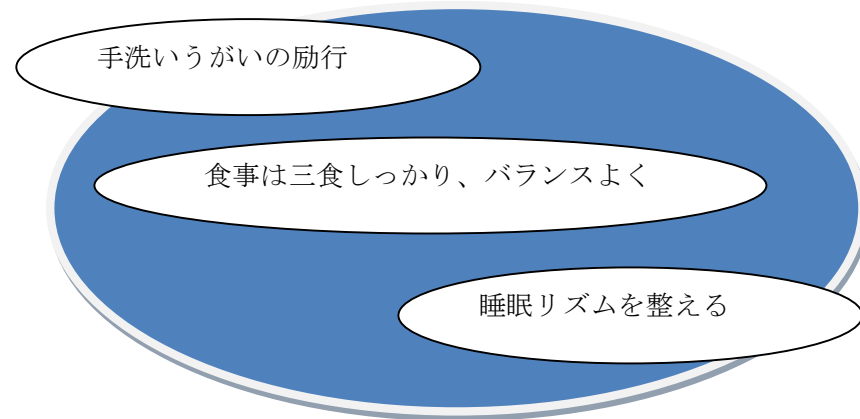
朝夕の冷え込みや日暮れの早さなど、秋らしさを感じられるようになりましたね。気温差で体調を崩している人も多くいます。

この時期からそろそろ気をつけておかないといけないのが、インフルエンザです。昨年の大騒ぎに比べるとすっかり鳴りを潜めた感じがする新型（H1N1）インフルエンザですが、これからの時期、油断はできません。

インフルエンザの予防接種が10月から始まっていますが、今年は、一つのワクチンに新型とA香港（H3N2）B型の3種類を混合した3価ワクチンになっていて、新型と季節型の2種類を接種しなくてもよくなりました。12月から3月にかけて寝込むわけにいかない人は、流行が始まる1カ月前までに、予防接種を済ませておきましょう。

## 感染予防のために

昨年の流行では、患者の6割が14歳までの子供だったという統計が出ています。ただ、年齢が上がるにつれ発症者数が少なくなる理由ははっきりしていないので、今後流行する可能性はあります。



## うつさないために



咳やくしゃみなどの症状がある人は、咳エチケットを守り、できるだけマスクをして、つばが周りに飛び散るのを防ぎましょう

### ▲▽▲咳エチケット▲▽▲

咳やくしゃみをするときは、ほかの人から顔をそむけ、ハンカチやティッシュで口元と鼻を押さえましょう。何もない場合は、手のひらではなく上腕を口元にあてるようにしましょう。手のひらはいろいろな所に触れるため、その都度インフルエンザのウィルスを付着させる可能性があります。

37.5度以上の熱がある人はできるだけ外出を控えて無理をせず、38度を超えるようであれば、半日待って病院へ行き診察を受けましょう

※ 学校保健法により、インフルエンザにかかったと診断されると、出席停止となります。感染拡大防止のため、インフルエンザの流行期に38度以上の高熱が続いた場合は、早めに病院へ行って診断を受けましょう。出席停止期間のめどは解熱後2日を経過するまでですが、登校開始は主治医の指示に従ってください。

### 3年生の皆さんへ

考査前に「はしかの予防接種状況調査」を実施しましたが、その結果からまだ4人に一人しか接種を終えていないようです。

幼児期に接種したワクチンの効果は、10代後半には低下しているといわれています。はしかにかかると、大人になるほど重症化しやすく、肺炎や脳炎で入院する人もいます。また、1000人に一人程度の割合で、命を落とすことがあります。

今年度中（平成23年3月31日まで）であれば、3年生の皆さんは公費で接種を受けることができます。12月初旬にもう一度調査を実施する予定ですので、それまでに予防接種を受けておきましょう。

## 血圧って何だろう？

保健室に自動血圧計があるのを知っていますか？

けっこう人気者で、多くの生徒が「測ってみよう」と腕を通して来ています。

測定自体は自動でしてくれるのですが、結果の見方は高校生にはあまりなじみがないので、ちょっと戸惑う人もいます。そこで、血圧ってなんなのか、簡単なイメージを持ってほしいと思います。

血圧は、血液が血管を流れるときに有している圧力のことで、一般には上腕動脈で測定します。心臓が血液を全身へ送り出すときの圧力が収縮期血圧（最高血圧）、圧力を緩めて心臓が血液をためている時が拡張期血圧（最低血圧）です。正常値は最高血圧130mmHg（水銀柱ミリメートル）未満かつ最低血圧は85mmHg未満とされており、最高血圧140mmHg以上もしくは最低血圧90mmHg以上になると高血圧と診断されます。

ただし、血圧は食事や運動、緊張状態などによって常に変わってくるので、一回の測定値で高血圧かどうか判断することは困難です。数回測定して、正常値より高い状態が続いている場合に高血圧と判定し、治療を開始します。