



大阪府立  
泉北高校  
保健室

文化祭も終了し、あっという間に10月に入りました。朝夕は涼しく虫の鳴き声が聞こえてきます。スーパーマーケットなどの店頭には秋刀魚・マツタケ・栗などが並び、秋を感じますね。スポーツの秋、勉強の秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…皆さんにとって実り多い季節になりますように。

10月に入り、朝夕の寒暖の差で体調を崩す生徒が増えています。日中は暖かくても、一日の気温の変化が大きいと自律神経が乱れがちになります。衣服の調整や十分な睡眠、バランスの良い三度の食事、38度前後の入浴で体調を整えましょう。

# インフルエンザの予防接種を受けましょう!

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。(厚生労働省HPより引用)

ワクチンの予防効果は接種後2週間から5ヶ月程度。接種時期は流行が始まる前の、遅くとも12月中旬までに接種するのが望ましいです。今シーズンも予防接種は10月1日から開始しています。2年生はスタディツアーを、3年生は受験を控えていますので、11月上旬をめどに接種することをおすすめします。できるだけたくさんの方が予防接種を受けることで、その集団における予防効果は期待できると考えます。

## <全学年共通>インフルエンザ出席停止早見表

インフルエンザ出席停止期間についてインフルエンザに罹患した場合、学校保健安全法第19条に基づき、学校を休んだ日が出席停止の扱いとなります。平成24年度より出席停止基準が変更され、インフルエンザの場合は「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」と変更されました。これにより、「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日を経過」の両方を満たす期間、登校する事ができません。どんなに早く熱が下がったとしても、最低、発症した後5日は出席停止となります。熱が下がった日によって、出席停止期間が延長していきます。(下表参照) 発症日は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状(38度以上の発熱等)が始まった日です。病院受診時に、医師に発症日の相談、確認をして下さい。受診していない場合や、登校許可証が提出されない場合は、出席停止扱いになりません。処方された薬によっては、解熱が早い場合がありますが、ウィルスはまだ感染者の体内にあり、自己判断で登校した場合、学校での感染、流行が懸念されますので、必ず医師の判断、指示に従って下さい。

(← 出席停止期間)

	発症0日目	発症1日目	発症2日目	発症3日目	発症4日目	発症5日目	発症6日目	発症7日目
例1) 発症当日にすぐ熱が下がった場合	発熱/解熱 ←	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能	
例2) 発症後1日目に熱が下がった場合	発熱 ←	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能	
例3) 発症後2日目に熱が下がった場合	発熱 ←	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能	
例4) 発症後3日目に熱が下がった場合	発熱 ←	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
例5) 発症後4日目に熱が下がった場合	発熱 ←	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

出席停止期間終了後、登校を再開するに当たっては学校へ「登校許可書」を提出してください。用紙は泉北高校ホームページ→「在校生/保護者の皆様へ」→「インフルエンザ等の出席停止について様式1」よりダウンロードが可能です。また保健室でも配布しています。

# コンタクトレンズを正しく使おう!

コンタクトレンズは、使い方を間違えると目の障害につながることも。



**知ってますか?**

コンタクトレンズは医療機器です。医療機器は、体への影響の程度によってクラス分けされています。コンタクトレンズはクラスⅢの「高度管理医療機器」。「不具合が生じた場合、人体への影響が大きいもの」とされていて、これは人工骨や人工呼吸器と同じです。

**カラーコンタクトレンズに注意!**  
カラコンも「高度管理医療機器」。通販などで海外から送られてくるものの中には、粗悪品もあるので注意を!

医療機器承認番号を  
チェック!!

承認番号  
XXXXXXXXXXXX

## コンタクトの正しい使い方は

- 装着する前に必ず眼科医の検査を受ける
- 眼科で自分にあったレンズを選んでもらう
- 装着の前には手を洗う
- レンズに傷や破損がないか確認する
- 交換サイクルを正しく守る
- 装着時間を越えないように
- レンズやケア用品の取り扱い方法を守る
- 異常を感じたら、すぐはずして眼科へ
- 調子が良くても眼科での定期健診は必ず受ける



## 眼科の定期検診では、こんなことをみます

- 目の障害がないか
- 度数の変化がないか
- カーブは合っているか
- レンズに傷や変形はないか
- レンズに汚れが付着していないか



# 3年生が保健HRにて生と性について学びました！

9月14日は泉北高校近隣のKAWAレディースクリニックの河医師を、9月21日は大阪母子医療センターの西山・吉村助産師を講師に生と性について学びました。保健だより10月号・11月号では生徒の感想より、学習の一部を紹介します！

<p>①産婦人科医院がどんな時に行けばいいか分かった。母子センター赤ちゃんが産まれた後もケアしてくれると初めて知った！</p> <p>→産婦人科医院や母子センターでは妊娠・出産だけでなく、出産前後の母親・出産後の新生児のフォロー、生理不順や生理痛の相談、性感染症の診断・治療、不妊治療、子宮がん検診などを行っています。生理痛のひどい場合は「ピル」などの薬も処方してもらえるので、ぜひ産婦人科の医師に相談してみてください。</p>	<p>②助産師さんは赤ちゃんを取り上げるだけが仕事だと思っていたが、出産前後のこと全てに対応してくれていることを知った。</p> <p>→産婦人科医は医師国家免許を持ち、「産科」と「婦人科」を専門とします。「産科」では、妊娠・分娩、産褥期まで、様々な妊婦や胎児の診断や管理などを行い、「婦人科」では、内分泌及び不妊と悪性腫瘍に関しての診療を行います。</p> <p>一方、助産師は、昔「産婆さん」と呼ばれていた仕事で、看護師免許と助産師免許の国家試験を有しています。妊婦の健康管理、妊娠中の食事、運動などの生活指導、分娩、そして出産後も、母親の体調管理、母乳指導、乳児指導と、妊娠から出産、育児に至るまで一連の流れを管理、指導します。</p>	
<p>③出産しているDVDを見て、将来、痛くない方法で出産したいと思った。</p> <p>→経膈分娩の場合、分娩台で出産する「普通分娩」の他に、母親が楽だと思える姿勢で分娩する「フリースタイル分娩」や「水中分娩」があります。出産時の呼吸方法にも「ソフロロジー」「ラマーズ法」、出産する場所も「病院」の他に、「助産院」や「自宅」など様々な選択肢があります。パートナーや家族が出産に立ち会うか、どこでどのように出産したいか、産後どのように過ごしたいか、など考えることを「バースプラン」と言います。</p> <p>将来、生徒の皆さんもパートナーやご家族とぜひ考えたいですね！</p> 	<p>④僕が帝王切開で生まれたので、帝王切開の話は特に興味を持って聞けた。</p> <p>→「帝王切開」とは、さかごや胎盤の位置が子宮口(赤ちゃんが通る道)をふさいでいる時、母親に持病がある時に適応されます。2014年の統計では日本の出産のうち5人に1人が帝王切開と言われている。世界中では帝王切開がアメリカや中国では30%以上、ブラジルでは50%以上とも言われています。</p> 	<p>⑤10代で妊娠する人の多さにビックリした！</p> <p>→10代での出産は日本の全出産件数のうち、約1.4%です。10代で妊娠した人・カップルのほとんどは真面目に高校生活を送っている矢先の思いがけない妊娠・望んでいなかった妊娠であることが多いです。高校生の年代は「勉強したい」「遊びたい」「やりたいことがある」時期。友達がそうする時期に出産・育児をすることはとっても大変なこと。10代での思いがけない妊娠での中絶は心身が傷つき高額な費用もかかります。また望まない妊娠をきっかけに結婚・出産してもシングルマザーになる女性も多いです。10代・高校生の妊娠については「自分が、相手が妊娠したら…どうしよう」を考えてみましょう。</p>
<p>⑥「うまれる」のDVDに感動しました！DVDを見て親に感謝の気持ちでいっぱいになった。出産がどれだけ奇跡的なものか分かった！将来、立会い出産したいと思った！</p> <p>→映画「うまれる」は命を見つめる4組の夫婦の姿を通して、「自分たちが産まれてきた意味や家族の絆、命の大切さ、人との繋がりを考える、ドキュメンタリー映画」だそうです。3年生の授業ではそのうちの1組の夫婦の姿が紹介されました。へその緒のつながった赤ちゃんのシーンなど3年生の生徒の皆さんの心にはとても強く印象付いたようです。ぜひご家族でも一度生徒の皆さんが産まれてきた瞬間について話をしてみてください。</p>	<p>⑦デートDVの話の内容を聞いたら、身近で起こってそうだと感じた。</p> <p>→「殴る・蹴る」「ひどい言葉で傷つける」「友達との交際を制限する」「無断でメールやLINEをチェックする」これらの行為を「デートDV」ということを学びました。男女生徒どちらが行う行為もデートDVにあたります。もしこのような行為で困っていたら身近な大人に相談しましょう。大阪府からは右図のようなデートDVに関するパンフレット（「大阪府 デートDV」で検索、大阪府庁ホームページより）があり、「こんなことしてない？」「こんなことされてない？」という加害者、被害者双方からのデートDVのチェックリストや、学校や保護者以外の相談機関の紹介がされています。</p>	

