



滋賀県立長浜北星高等学校全日制  
滋賀県立長浜北星高等養護学校  
保健室 2019.12

## もうすぐ2学期が終わります



期末考査も終わり、2学期もあとわずかになりました。4月から12月までをふり返ってみると、どんな1学期と2学期でしたか？心と体は元気に過ごせましたか？具合が悪い人は、受診できていますか？悩み事がある人は、誰かに話を聴いてもらえていますか？

午前中授業になります。「心臓」「腎臓」「歯」「目」などなど、受診のお知らせを受け取っている人は、冬休みまでに受診してください。受診できているけれど、結果報告がまだできていないという人は、すぐに担任か保健室まで報告してください。

## インフルエンザの流行期に入りました！！

滋賀県では、11/28～インフルエンザの流行期に入ったと発表されました。みなさん一人ひとりが予防のためにできることをしっかり実践していきましょう。

県から送られてきた資料に、インフルエンザをひろげないためにできることとして

県民のみなさまへ

インフルエンザをひろげないために（かからない・うつさない）

\*できるだけ人混みを避け、外から帰ったら、手洗いを励行しましょう。

\*咳が出るときは、マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。

\*適度な温度・湿度を保ち、栄養と休養を十分にとりましょう。

\*発症・重症化を防ぐためには、ワクチン接種も重要です。

～かかったかもしれないと思ったら、早めに医療機関で受診しましょう～



と記載されていました。全部できている人はいますか？自分ができていないことはどれでしょうか？今日からできることを始めてみましょう。【今日できることを明日に伸ばしていませんか？】

## 守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する



マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う



とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

## 献血のご案内（予告）

長浜北星高等学校・長浜北星高等養護学校では、毎年3年生の生徒が卒業するにあたって、希望者に献血を実施しています。3学期にお知らせを配布予定です。

1年生・2年生のみなさんや保護者のみなさまにも、献血の基準を満たして、希望してくださる場合は、協力をお願いしています。

### 【日程】

●日時● 令和2年1月24日（金）11時30分頃から受付開始予定

（献血は11時30分～15時30分まで）

（長浜北星高校3年生は卒業試験後に、長浜北星高等養護学校3年生は授業終了後に実施）

（1年生・2年生の希望者は、授業終了後に、保護者の方はご都合のよい時間に実施）

●場所● 長浜北星高等学校・長浜北星高等養護学校 啓朋会館前献血バス

### \* 400ml献血をお願いしたいとのこと です

基準：〈年齢〉男性17歳～69歳・女性18歳～69歳      〈体重〉男女とも50kg以上

### \* 高校生は 200ml献血でも実施して下さるそうです

基準：〈年齢〉男女とも16歳～69歳      〈体重〉男性45kg以上・女性40kg以上

### ★保護者のみなさまへ★

保護者の方で、400ml献血に協力していただける場合は、お子様を通じて学校までご連絡ください。

### 【注意：特にピアスについて】 日本赤十字社冊子より

医療機関や使い捨ての器具で穴をあけた方は、穴をあけた場所の状態にもよりますが、細菌等に感染している危険性があると判断し、最低1か月間は献血をご遠慮いただいています。その他の場合（友人同士などで安全ピンや針を共用して穴をあけた方など）はB型肝炎およびC型肝炎などのウイルスが血液を介して感染している可能性を考慮して、6か月間献血をご遠慮いただいています。

献血を希望しようと考えている人は、ピアスをあけてしまうと献血できなくなりますので、今からあけないようにしてください。



### ストーブの近くで

北星高校のストーブは、触ると熱く、毎年やけどをする生徒がいます。一番多いのは、太ももの後ろ、次に手の指です。

### ストーブは全体的に熱くなっています。

寒いからといって、近づき過ぎはやめましょう。また、床に落ちた物を拾おうとしたり、人とストーブの間を通ろうとしたりして足をやけどする人がいますので、気をつけてください。

令和元年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

## UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりて

～ 検査・治療・支援 ～

治療法の進歩によってHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。けれどそんな現状を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンテーマは、HIV/エイズに関する知識を身につけ、自分のとなりにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするものです。またHIV感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。

