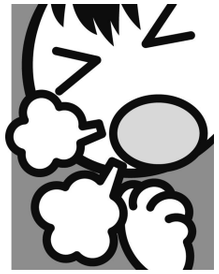
ほけんだより

平成26年12月19日
神港学園神港高等学校
学校保健委員会



この2学期は、暖かい日が続けば、急に寒くなるなど、寒暖の差が大きかったように思います。そのせいか、風邪やインフルエンザが例年と比べて早い時期から流行しているようです。兵庫県内の高校でもインフルエンザの流行が始まっており、その数はこの1～2週間でとても増えています！今後、さらに流行することが予想されます。本校でもインフルエンザの生徒が出てきています。冬休みはクリスマス、大晦日、お正月などのイベントが盛りだくさんで、外出する機会が多くなるのではないかと思いますが、手洗い、うがい、マスク着用をするなど、しっかりと風邪・インフルエンザ対策をしておきましょう。

知っておこう！インフルエンザのこと！

インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。毎年12月～翌年3月ごろに流行し、感染した場合は、出席停止となります。

●感染経路

飛沫（ひまつ）感染と接触感染があります。

●症　状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が起こります。また、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。

かぜとはどう違う？

かぜは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきなどの症状が中心で、関節痛などの全身症状はあまり見られません。

●治療法

抗インフルエンザウイルス薬があります。薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、指示に従って服用してください。

汗をかいたときや脱水症状を予防するために、水分を補給しましょう。

●予防法

飛沫感染の対策には、せきエチケットの実施が有効です。

ウイルスが体に付いたからといって感染するわけではありません。ウイルスの付いた手で、口や鼻をさわり、体内に取り込むことで感染します。そのため、接触感染の対策には、うがい・手洗いの実施が大切です。

任意接種ですが、インフルエンザワクチンも予防法の一つです。

災害共済給付制度（さいがいきょうさいきゅうふせいど）を知っていますか？

難しい名前ですが、決して難しい制度ではありません。「学校でケガをすると病院のお金が返ってくる」と、なんとなく知っている人もいるのではないでしょうか？この制度は、日本スポーツ振興センターが行っているもので、本校では生徒全員に加入してもらっています。学校で怪我をし、病院や接骨院などで治療を受けた場合に、申請をすれば治療費が返ってくるというものです。みなさんが学校で怪我をしても、しっかり治して、健康に過ごせるようにするための制度です。

状況別　災害共済給付利用状況　（人）

	1年生	2年生	3年生	全学年
部活動	19	19	5	43
体育	2	6	4	12
休憩時間	4	1	0	5
体育大会・球技大会	0	2	0	2
合計	25	28	9	62

左の表の通り、本校では今年の4月～12月の間に62人の生徒がこの制度を利用しました。ほとんどが部活動や体育でのケガでしたが、時々、休み時間にも病院へ行かなければいけないようなケガをする人がいるようです。友達といると、ついつい楽しくなってしまうのかもしれませんが、休み時間はルールを守り、ケガをしないように楽しく過ごしましょう。

災害共済給付を使えるのはどんなとき？

登下校中を含め、授業中、校外学習中、部活遠征中など、学校による授業や行事でのケガは対象となります。ただし、下記のように対象とならない場合もありますので、ご注意ください。

「私の場合はどうだろう？」と思った時は保健室まで聞きにきてくださいね!!

【対象とならないとき】

× 交通事故の場合　× 第三者が関わっており、その人から医療費をもらった場合

× バイトなどで、登下校中に通学路以外の場所へ寄り道をした際にケガをした場合

× 医療保険の適用外の診療やサービスを受けた場合

（例えば、歯が抜けたため、インプラントを入れた時、入院時の個室代等）

などなど…

生活リズムを崩さず、元気に冬休みを送ってください！よいお年を！！