

学校保健安全委員会だより

坂出高校保健委員会代表 2-1 和田 2-2 野田 2-3 丸尾

1-5 瀬戸 1-5 行成 1-8 多田

12月14日に、学校保健安全委員会が開かれました。この会では坂高生の現状や環境衛生検査結果、生徒保健委員会活動などについて話しました。その内容をここで紹介します。

◆身体計測結果◆

全学年男女ともに、身長、体重、座高すべて全国平均を下回っていました。また、視力は21.5%の生徒がC以下で学業に支障があり受診が必要という判定結果でした。

◆歯科検診結果◆

う歯がある生徒が16.3%いました。昨年は25.9%だったので良くなっています。全国的にも減少していますが、30.2%なので、坂高生のう歯管理状況は大変良好です。しかし、歯垢、歯肉の状態は平成11年度と比較すると2.5倍も悪くなっています。このままでは歯周病につながる恐れがあるので、ブラークコントロールが大切になってきます。

◆健康診断後の受診状況◆

視力→55.1% 歯科→30.6% 耳鼻科→39.4%と低く、自分自身の健康管理にも関心を持てほしいです。

◆保健室利用状況◆

平成17年度は1421人の保健室利用がありました。保健室を利用した理由には、
外科的なものでは、1. 整形・脳外科的（突き指・ねんざ・打撲・腰痛） 274人
2. 外科的（擦り傷） 98人
3. 皮膚科的（爪はぎ・まめ・湿疹） 42人 など
内科的なものでは、1. 消化器系（腹痛・胃痛・吐気） 294人
2. 神経系（頭痛） 183人
3. 全身症状（倦怠感・発熱） 156人

◆日本スポーツ振興センター申請状況◆

平成17年度は67件ありました。男女で比べると2対1と男子の方が発生件数が多く、体育や部活動の時間帯に多く発生していました。よって、体育館・運動場・武道館で多く発生しています。負傷部位で多いものは、手や指、足首の怪我で、骨折、靱帯損傷、打撲挫傷の傷病が多く発生していました。また、バスケット・柔道・サッカー・バレーボールなどの種目で多く発生しています。

◆体力テストの結果◆

体格は全国平均を下回っていますが、得点では全学年の男女ともに全国平均を上回っていました。学年が上がるにつれて得点も上がっており、坂高生のまじめさ、真剣さが現れています。

◆環境衛生検査結果◆

水質検査では校内に設置してある全てのウォータークーラーと5箇所の飲料水の水質検査を行いました。全て水質基準に適合しており、安心して飲める水でありました。

照度測定では、生物教室、化学教室、物理教室を除き、どこも300ルクス以上あり問題ありませんでした。生物教室、化学教室、物理教室においては黒板に見え方を妨害するような光沢がありましたが、改修済みです。

空気検査では、ホルムアルデヒドも、ダニ又はダニアレルゲンも基準値を下回っており、検査結果は良かったです。温度・湿度は7月12日と12月8日に測定し、どちらの日も温度は基準値内でした。湿度は7月12日は基準値を下回っていましたが、12月8日は雨が降っていたため基準値を上回っていました。今年から冷暖房の設置により快適にすごすことができている。

項目		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 cm	本校	168.1	169.3	169.7	157.0	156.8	156.9
	全国	168.4	170.0	170.8	157.3	157.8	158.0
体重 kg	本校	61.6	59.4	62.2	51.7	51.3	52.0
	全国	60.3	62.2	63.8	52.4	53.3	53.7
座高 cm	本校	89.9	90.1	90.4	84.4	84.3	84.2
	全国	90.2	91.1	91.7	85.3	85.6	85.6



◆ ～歯～「丈夫な歯と長くつきあおう」◆ 保健委員会からの活動報告

歯には咀嚼やしゃべる時に正しい発音ができるようにしたり、噛み締めることでパワーの発揮につなげたりするなどの役割があります。しかし、虫歯や歯周病になることによりこれらの役割が果たされなくなったりします。歯や歯肉の健康の天敵には、おもに虫歯・歯周病があります。虫歯は、虫歯菌がブラークへと成長し、そこへ砂糖が加わるとブラークの中の虫歯菌が酸をつくります。そしてこの酸が歯の表面のエナメル質を溶かし始めて虫歯へとなるのです。歯周病は、歯を支える組織が細菌により破壊される疾患です。歯の周囲に歯垢が蓄積すると、そこに住みついていて細菌の影響で歯肉に炎症が起こります。この炎症によって歯肉は赤くなり、出血しやすくなって腫れていきます。歯をなくした人の約85%はこの2つが原因です。歯周病の原因には喫煙が深く関係しています。煙があたる部分の歯肉は炎症をおこして腫れ、のちに血流が循環障害を生じ歯肉がやせていく原因となります。重症の場合は歯を支える骨が溶け、歯が抜けてしまうことがあり、歯の健康を損なってしまいます。

丈夫な歯と長く付き合うためには、歯にいい生活習慣を送ることが大切です。ものを食べるときは、よく噛むこと、片噛みはしないこと、甘い物はなるべく控え、だらだら食いはしないことが大切です。しかし、どうしても甘い物がやめられないという人は、キシリトールなどの今話題の新甘味料を使った食品を利用するのも手です。

また、歯磨きも丈夫な歯と長く付き合うためには大切です。歯磨きをするタイミングは、毎食後3分以内が理想です。歯ブラシは、歯肉が腫れているときはソフト、時間がないときはミディアム、お風呂につかりながら5分くらい磨くならミディアムソフトなど、そのときの体調や状況に合わせて歯ブラシを使い分けることが大切です。磨き方は、鉛筆を持つように持ち、歯ブラシを歯の面に対して角度を45度にあてて、毛先を歯茎の中に入れてわずかに圧迫しながら横磨きで微振動を加えます。また、虫歯予防グッズなどを利用するのも手です。

これらのことを習慣づけ、80歳で20本残せるように歯を大切にしましょう。



「新型インフルエンザについての講座」 学校医 高橋 幹 先生

インフルエンザにはA型、B型、C型があり、A型とB型は流行します。C型は特に問題ありません。A型が新型インフルエンザへと突然変異を起こすことがあります。インフルエンザウィルスの周りには2種類のとげとげのようなものがあり、1つはヘマグルチニン、通称Hと呼ばれ1-15種類があります。もう1つはノイラミニダーゼ、通称Nと呼ばれ1-9種類あります。人間はH1N1とH1N2とH3N2の免疫をもっており、渡り鳥はH1-15N1-9のすべての免疫をもっています。渡り鳥から感染するケースがほとんどです。

人類は20世紀に3度新型インフルエンザを経験しました。1918年スペイン風邪（H1N1）が流行し、世界で患者は6億人、死者5000万人を出しました。日本だけでも患者2300万人、死者38万人を出しました。その他、1957年アジア風邪（H2N2）、1968年香港風邪（H3N2）、1977年ソ連風邪（H1N1）が流行しました。しかし、ソ連風邪はスペイン風邪と同じ型だったので、あまり流行しませんでした。

2003年以降東南アジアで鳥のH5N1インフルエンザウィルスが鳥の間で流行し、人への感染もありました。感染した鳥の近くにいた養鶏場で働く人などに感染が多かったけれど、人から人への感染はなかったようです。

近い将来、専門家の間では人が免疫をもたない新型インフルエンザウィルスの出現が予測されています。新型インフルエンザが流行することによりさまざまな問題が起こります。まず、健康被害の増加と医療サービスの低下・破綻が起こります。来院・入院患者が増えることにより、医療サービスの低下や、医薬品・医療器材の供給の低下などが起こったりします。また基本的社会機能の低下も起こり、食料危機やエネルギー危機、流通機関がとまるなど、新型インフルエンザにより生活に大きな支障がでるのです。

それは、交通が発達した現在、世界中どこも例外なくみられると考えられています。ですから、世界ではワクチン作りや薬の開発などをおこなっていますが、新しいワクチンを作るのに半年はかかります。ワクチンや薬などに頼らず、インフルエンザにかからないためにも、うがい・手洗いを習慣づけ、栄養と睡眠を充分にとり、持病を治しておくことが大切です。また今のワクチンを接種して抵抗力を高めておくことも大切です。元気な体をつくり、インフルエンザに負けないようにしましょう。



保健だより 12月号

保健委員会 2年6組 亀山 明生

望我部 詩織

今月の月目標
冬の疾病予防



感染症について



今年ももう12月、冬がやってきました。この季節になると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。今月の保健だよりは、そのような感染症とその予防について、12月1日の「世界エイズデー」にちなんでエイズについてまとめています。これを読んで、冬を健康に過ごしましょう。

エイズ



正しい知識と理解を!

～エイズについて～

エイズに関心を持つ

日本ではここ最近 HIV 感染した人の数が増加しています。この原因として日本では、エイズを発症するまで自分の感染に気づかないケースが多いことが挙げられます。つまり、エイズについて関心がないことにより感染が広がっていることです。エイズ予防の第一歩は、「知ること」で、知ることには差別、偏見の防止にもつながります。彼ら、彼女、友達、家族と話し合い、エイズについてもっと知り、予防していくことが大切です。

エイズとは?

エイズをもたらすウイルスを HIV といい、これが人の免疫細胞に侵入して増殖しながら破壊し、人間の免疫システム(細菌やウイルスが体内に侵入しても発病しない力)が弱くなり、初期症状、無症状の期間を経て発病し、何でもなり細菌やウイルスなどに感染したり、悪性腫瘍や神経症状などの様々な症状が現れます。エイズになると死んでしまうと考えられる誤解で、感染しているのがわかるのが早ければ「早いほど適切な治療を受け発症をおくらせたり防いだりすることはできます。

感染について

HIV は感染した人の「血液」「精液」「唾液分泌液」に多く含まれています。よく知られた感染ルートとして、セックス、HIV が混入した注射器の共同使用、HIV が混入した血液の輸血や、血液製剤の利用、母子感染があります。しかし、HIV は、実は感染力の弱いウイルスで、自分のからだでは、空気中や水中では生きられないのです。熱にも弱く日常生活のいろいろなコミュニケーションの中で感染することはありません。

エイズと向き合う

2005 年 1 年間のエイズの原因とされる死者の推計総数は、910 万人で、1 日平均約 8500 人弱が亡くなっている計算になります。エイズは治り難い病気です。しかし現在では「カクテル療法」という HIV に対して新薬のちがう薬を数種類使うことで、HIV が増えたり CD4 リンパ球に与えるダメージを邪魔する治療法で発症を抑えたり遅らせたりすることができ、治療効果は飛躍的に高まりました。しかし、薬が強いこと、副作用が強いこと、薬の費用が高額な部分があります。また薬代が高くて途上国の感染者は手に入れないという問題も起きています。世界中の感染者の 5% しかこの薬を使えないという報告もありました。私たちが HIV 感染者に与えていることは普通に接することです。感染しているからといって友達や家族を去るのは不自然じゃないでしょうか。HIV 感染者にどう接すればいいかと考えることも自己責任なことかもしれません。

<参考文献: AIDS のこと、と知ろう社、AAA>

●不審類●

かぜ、はしか、水ぼうそう、風疹、麻疹、インフルエンザなどです。今回はこの時期から流行する「かぜ」とインフルエンザについて詳しく見上げてみます。

●かぜ・インフルエンザのうつり方●

感染経路は主に3つあります。

- ①接触感染...手を介して口や鼻などの粘膜から感染します。ウイルスが手についたま口や鼻などを触って体内に侵入したりします。
- ②飛沫感染...咳やくしゃみで飛び散った痰や唾液のしぶきに含まれるウイルスをほかの人が口や鼻から吸い込んで感染します。咳でウイルスが飛び散る範囲は約1メートルです。
- ③飛沫核感染...広範囲にまき散らされ空気中を漂っている粒子の核にウイルスを吸い込んで感染します。かぜは主に①と②ですが、インフルエンザは③の場合もあります。

●症状●

かぜとインフルエンザは混同されがちですが、実際は全く違う病気です。症状としては、下記のように区別されています。

<かぜ>

- ・高熱(はでない)
- ・全身症状(あまり出ない)
- ・くしゃみ、咳、鼻水、鼻汁のどのくらい多いかなどで感じる

<インフルエンザ>

- ・11月～3月急激に流行
- ・突然高熱が出て2～3日続く
- ・悪寒、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状が本格的に強く出る

※軽いインフルエンザはかぜと区別が付きにくいので注意が重要となります。

●予防方法●

<かぜ>

◎手洗い



丁寧に洗う

◎うがい



他...保温・保湿・栄養バランスのよい食事、ビタミンC・E、十分な睡眠など

<インフルエンザ>

◎流行前にワクチンを接種



他...人ごみを避ける

●かぜをひいてしまったら●

かぜは必ずしも治癒の対処が何よりも大切です。ウイルスの増殖を止めるようにし、回復を待つことが大切です。主なケアの方法として ①部屋を暖かくして乾燥に注意する ②安静を保ち十分な睡眠をとる ③水分を十分に補給する ④栄養価が高く消化のよい食事を摂る ⑤入浴したいときは部屋を暖め、すぐに脱ぐ準備をしておく ⑥症状が治らないうちに着替える などがあります。

●学校を休めない場合の対処法●

少なかぜでは学校を休めないようですが、無理をしてかぜをこらしてしまうことは避けます。対処法として主なものは ①市販薬を手元に常備する ②外出時にはマスクを着ける ③できる限り安静を保ち十分な睡眠をとる などがあります。

<参考文献: self doctor 2004, 2005 >

ノロウイルスにご注意 注意が必要

ノロウイルスによる食中毒は主に冬季に発生します。原因としてカキなどの二枚貝や感染したヒトから二次感染された食品により多く発生しています。主な症状として激しい嘔吐、下痢、発熱で7～12日で回復します。

●ウイルスの特徴●

- ・ヒトの腸胃内のみで増殖し食品では増えない
- ・少量(10～100個程度)でヒトに感染する
- ・潜伏期間は24～48時間

●予防方法●

- ・カキなどの二枚貝は十分加熱
- ・トイレの後、調理前の手洗いの徹底
- ・嘔吐物や排泄物の衛生管理(手拭き、マスクをいれ替える)

手には見えない菌がいっぱい!

