



2024年も残すところあと1ヶ月となりました。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか。年末を迎えるこの節目に、ぜひ振り返りの時間を作ってみてください。

24日からは冬休みに入ります。インフルエンザやコロナウイルス感染症などに気をつけながら元気に過ごしてください。3年生にとっては追い込みの時期ですね。勉強すればするほど不安が増大する…。そんな日もあるかもしれませんが、たまには息抜きすることも忘れず、来年に向けて一步一步着実に成長していく12月にしましょう！



かぜ

感染症

保健室の来室者が増加中です



日中も肌寒く感じる日が増えてきました。一日の寒暖差が大きくなると体がついていけず体調を崩す人が多くなります。11月も保健室で休養したり早退したりする人が多くいました。北高生は頑張り屋で無理しがちですが、体調が悪いままにしておく一番苦しいのは自分です。また、友達や家族にうつしてしまうリスクも高まります。体調の変化に注意して、いつもと違うと感じたら、無理をして登校せずに受診し、医師の指示を受けてください。

インフルエンザや新型コロナウイルスに罹患した場合は、出席停止になります。受診したことがわかるもの（領収書の写し、処方箋の写し等）をとっておき、登校してから学校感染症罹患届を提出してください。

感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子（飛沫核という）を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以下。長時間空気中を漂い、広範囲にひろがる。

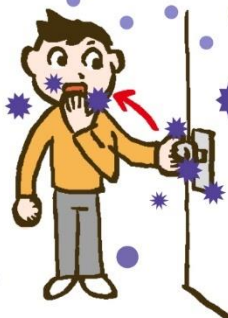


飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき（飛沫という）を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径 $5\mu\text{m}$ 以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空気中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

怪我の医療請求 忘れていませんか？

学校の管理下（登下校、授業、休み時間、部活動等）での怪我で、医療機関を受診し、一定額以上の支払があった場合は、加入している災害共済給付の対象です（こども医療費助成等で「マル福」を使用した場合も含まれます）。ただし、初診日から2年を経過してしまうと時効となり請求が出来ません。該当する生徒は保健室に来室してください。

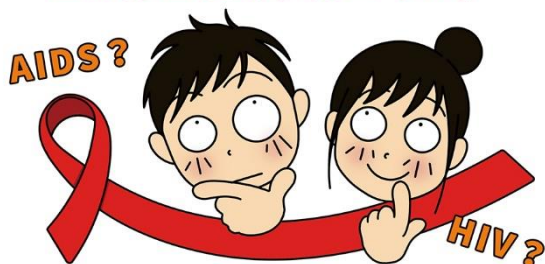
医療費の給付期間は、診療開始日（初診日）から最長10年間です。ただし、初回の給付を受けていても、2回目以降の継続分も2年以内に請求しないと時効になってしまうので注意してください。

基本的には自己申告制となっています。自分が該当かどうかの確認もできますので、お気軽に保健室へどうぞ♪

また、申請用紙を提出し忘れていた人も早めに提出してください。



U=U 知ることからもう一度。 12月1日は世界エイズデー



正しく知って 正しく ふせごう

エイズ（後天性免疫不全症候群）は、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV 感染=AIDS ではありません。適切な治療を受けなければ、HIV 感染からエイズ発症までは数年～10数年ほどです。治療法の進歩により HIV 陽性者の予後が改善された結果、治療の早期開始・継続によって感染していない人と同等の日常生活を送ることができるようになりました。また、治療を継続し、血液中のウイルス量が低く抑えられれば、HIV 陽性者から他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。しかし、現状はこのような正確な情報が伝わっているとは言えず、HIV をめぐる差別や偏見もなくなっていない。

U=U（検出限界値未満＝HIV 感染しない）

U=U は、Undetectable=Untransmittable を略したものです。「Undetectable」は「検出限界値未満」、「Untransmittable」は「HIV 感染しない」と日本語に訳すことができます。効果的な治療を続けていれば HIV は感染しないということを分かりやすく、世界的に伝えるメッセージです。

スクールカウンセリングの活用

日常生活、学習、進路のこと 友だちや家族のこと 1人では解決困難なこと

生徒・保護者・教職員 誰もが利用可能

12/2、16、23に学校心理士が来校します。

完全予約制です。

興味がある方は保健室・担任までお知らせください。生活のヒントを貰いに行きましょう♪

11月の保健室利用状況をお知らせします。年末年始も規則正しい生活を送ろう。

怪我 16件、病気 80件、相談 2件、その他 2件 / 1年生 52名、2年生 21名、3年生 27名