

**ジカウイルス感染症（ジカ熱）を予防しよう！！**

蚊を介して感染する「ジカウイルス感染症（ジカ熱）」（感染症法第4類感染症）がブラジルなど中南米を中心に流行しています。WHO（世界保健機関）は2月1日に今後国際的に流行する懸念があるとして「緊急事態宣言」をしました。まだ日本国内での発生はありませんが、流行地域のブラジルに滞在歴のある日本人高校生が感染したことが確認されています。

今年はブラジルでリオデジャネイロ五輪が開催されます。国内外の出入りが多くなることから、感染拡大が危惧されています。ジカウイルス感染症（ジカ熱）について正しい知識をもち、予防をしましょう。

☆原因：ジカウイルスの感染

☆感染経路：ジカウイルスを持った蚊（ネッタイシマカ・ヒトスジシマカ）に刺されることにより感染

※十分な知見は得られていませんが、ジカウイルス感染者との性交渉や輸血により感染することも指摘されています（厚生労働省より）

☆潜伏期間：2～12日（多くは2～7日）

☆主な症状：軽度の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、結膜炎、疲労感、だるさなど。

感染しても全員が発症するわけではなく、症状が無いか、症状が軽いため気がつかないこともあります。

また、妊娠中のジカウイルス感染と赤ちゃんの小頭症との関連や、感染とギラン・バレー症候群との関連がみられるという報告があるため、現在調査が行われています。

☆治療法：現在、ワクチンはありません。特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法が行われます。

☆予防方法：

①蚊に刺されないようにする

特に、蚊の活動が活発になる5月～10月は、長そでや長ズボンを着用して蚊の虫よけスプレーや蚊取り線香を使用するなど、蚊に刺されない工夫をする必要があります。

②ジカウイルス感染症（ジカ熱）の流行地域に渡航することを控える。

特に、妊娠中の方又は妊娠を予定している方は、流行国・地域への渡航・滞在を可能な限り控えましょう。

海外の流行地に渡航して、万が一、蚊に刺されてから数日後に、感染が疑われる症状が見られた場合は、医療機関を受診してください。

③性行為感染を予防する

感染症状の有無にかかわらず、性交渉を行う場合はコンドームなどの避妊具を使用しましょう。



※ギラン・バレー症候群とは

ギラン・バレー症候群は急性の末梢性神経障害で、運動麻痺を起こし、両手両足に力が入らなくなり動かせなくなります。症状は遅くとも1か月以内にピークに達し、その後徐々に回復、6～12か月で多くの患者はほぼ完全に回復します。



# 2月度献血のご協力ありがとうございました♪



## 《献 血 状 況》 (人数・%)

	4月	受付者		採血者		採血でき なかった者	
		在籍数	人数	割合	人数	割合	人数
1年	男子	537	64	12%	43	8%	21
	女子	413	72	17%	32	8%	40
2年	男子	469	75	16%	69	15%	6
	女子	432	92	21%	45	10%	47
計	1851	<b>303</b>	<b>16%</b>	<b>189</b>	<b>10%</b>	<b>114</b>	



受付した女子**164**名中、**25%(41名)**が比重不足で採血できませんでした。

他の高校も同じくらいの割合で比重不足者がいます

### 【血液比重とは？】

血液比重は、水の重さを1とした時の場合の血液の重さのことを言います。血液の濃さは赤血球の数に関係があります。血球比重は、赤血球の数が多く、赤血球中のヘモグロビン濃度の高い人ほど高くなり、逆に低い人の血液ほど低くなります。血液比重には個人差や男女差があります。女性は男性より赤血球の数が少なく、月経などの影響もあって、血液比重が低めです。

### 血液比重を高めるために

朝昼夕とバランスの良い食事をして、特に鉄分が多く含まれる食品を摂ることで改善されます。

鉄分の吸収を助けるタンパク質やビタミンCを一緒に摂りましょう。



### 【鉄分を多く含むもの】

レバー、ひじき、煮干、めざし、貝類、ほうれん草など

### 【タンパク質を多く含むもの】

チーズ、牛乳、ハム、豆腐、納豆など

### 【ビタミンCを多く含むもの】

トマト、みかん、ピーマン、キャベツ、いちごなど



☆これらをバランスよく摂ることが大事です☆

献血は、命が救える身近なボランティアです!! 次回、6月です。今回比重不足だった人も改善を目指してみてください。ぜひ協力をお願いします。

## H28年4月 運動器検診が始まります



皆さんの体は大人の体になるために日々成長しています。

近年、成長途中の未熟な骨・関節・筋肉などへ過度の負荷が加わることによる障害が増加しています。また、運動習慣の減少によってバランス能力の低下・筋力の低下・体が硬いなど運動器が正常に発達せず、ケガをしやすい体になっている可能性があるといわれています。

成長期の骨や関節の障害は生涯続く可能性もあり、できるだけ早期にその病気や障害のサインを発見して対処することが、将来に大きな意味を持ちます。

このような現状を踏まえ、学校保健安全法施行規則(改正)に則り、H28年4月に運動器検診を行います。運動器検診で観察する部位と実施する項目は次の通りです。

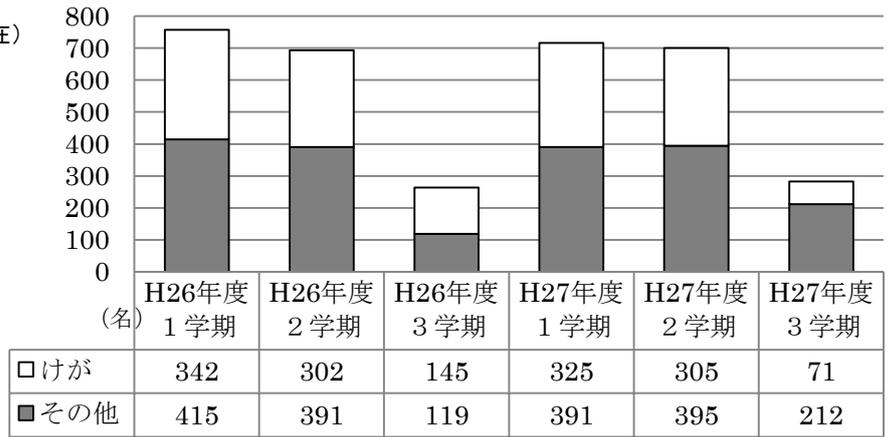
- ・脊柱(背中)、胸郭(胸)： (2,3年) 内科検診 (1年) 内科検診、及び、胸部レントゲン
- ・腰部、四肢(両手足)： (全学年) 教員による観察、及び、痛み等に関する問診

※「運動器」とは骨、関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、体を支えたり、動かしたりする器官の総称です。

# 保健室利用状況

## 1) 保健室来室者の推移 (2016/03/14 現在)

今学期の来室者は、けが 71 名その他 212 名、計 283 名でした。  
前年度の同時期と比較すると、けがは 74 名減少、その他は 93 名増加しました。  
3 学期は 3 年生の登校日が少ないことと 2 年生の修学旅行があるため、来室者は他の時期より少なくなります。



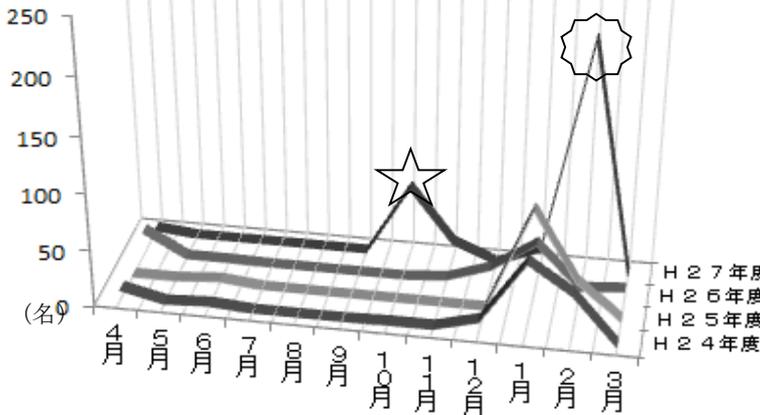
## 2) 平成 27 年度 3 学期 学校管理下の傷病における保険手続き完了状況 (人数) 2016/03/08 現在

授業中		休み時間 放課後	部活動中		登下校中		学校 行事	中学校 継続
体 育	他		運動部	文化部	自転車	他		
6	0	2	22	0	2	1	2	0

今学期の保険書類の配布は 36 件でした。けがをして通院した人、保険の手続きを取りましょう。

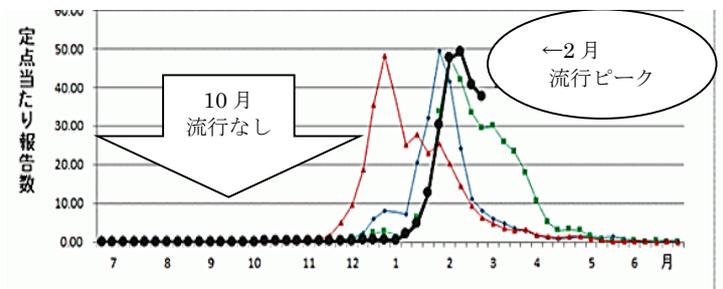
# 浦学ピンチ！インフルエンザ大流行！！

グラフ1 浦和学院 H24～27 年度インフルエンザ出席停止数



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
■ H 2 4 年度	10	1	3	0	0	0	1	1	11	67	42	1
■ H 2 5 年度	1	1	4	0	0	0	0	0	0	93	32	7
■ H 2 6 年度	22	1	1	0	0	0	0	3	16	42	4	0
■ H 2 7 年度	4	0	0	0	0	0	63	16	0	16	206	0

グラフ2 埼玉県内 H 2 4 ~ 2 7 年度インフルエンザ報告数



◆ 2012年7月～2013年6月	▲ 2014年7月～2015年6月
■ 2013年7月～2014年6月	● 2015年7月～2016年6月



H27 年度浦和学院では、(グラフ1) の ☆ 印の 10 月と ◉ 印の 2 月にインフルエンザが流行しました。  
(グラフ2) 埼玉県内のインフルエンザ流行情報と比べると、2 月にピークに達している点は同じですが、10 月に流行はしていません。局所的に浦和学院内でインフルエンザが流行したということです。  
また、浦和学院の 1～2 月の流行状況を見ると今年度は昨年度よりも 176 名多く、過去 4 年間の中でも出席停止人数が一番多い年になりました。

なぜ？

皆さんから聞こえてきた声は・・・  
「換気してないよ」、「マスク忘れた」  
「回し飲みしてるよ」、「咳エチケットってなに？」

特に回し飲みは絶対にしないようにしましょう！！！！

危険!!インフルエンザ  
流行が拡大します！

## インフルエンザの予防を正しくしましょう♪

感染しないために、感染を広げさせないためにできることをして  
自分自身や周りの人を守りましょう。



**「適度な湿度の保持」「十分な休養とバランス摂とれた食事」「回し飲み・回し食いをしない」「こまめな換気」**だけでなく、注意することがあります。

＜<sup>ひまつかんせん</sup>飛沫感染（咳やくしゃみなどで飛んだツバなど（飛沫）を吸い込み、感染すること）の対策＞

①**マスクの着用**：飛沫が鼻やのどから入らないようにする。

※帰宅後、部屋にウイルスを入れないため、玄関でマスクを取り、裏返して捨てる。

②**咳エチケット**：「広めない！」という他者への思いやりが大切です。

\* せきやくしゃみを他の人に向けて発しないこと。

\* せきが出るときは口をタオルなどでしっかりおおうこと。

\* 手のひらでせきやくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。

③**人と距離を取る、人混みを避ける**：人と距離が近いほど感染しやすくなります。



＜接触感染の対策＞

①**手洗いの徹底**：石鹸でこまめに手を洗い、清潔なタオルで拭く。タオルの貸し借りは厳禁！

※**インフルエンザウイルスには、アルコール製剤の手指消毒も有効です。**

②**うがいをする**：のどの中に入ったウイルスを外に出し、のどの潤いを保つのに役立ちます。

③**外出時は手袋をする**：手にウイルスが付着することを予防します。

④**洗っていない手で、顔を触らない。**

＜早目の対処＞

① 体調が優れない時は、周りに感染を広めないためにも早めに対処するようにしましょう。

② 発熱やインフルエンザの症状がある場合には、必ず顧問に報告しましょう。自己判断で部活に参加し感染を広めないようにしましょう。

## 毎日正しく体温測定をしましょう

浦和学院では、皆さんの体温を正確に測定し、疾病の予知予防につなげるため、口中で測定しています。学校に毎日体温計を持参していますか？電池切れや故障はないですか？

毎日正しく測定した体温と平熱を比較して、体温の変化をみることで、自分自身の体調の変化を知ることができます。いつもと異なる体温の変化を早期発見し、風邪予防に努めましょう。

～体温の測定方法～

1.舌の裏の奥にあるスジの、すぐ横に体温計の先端をあてます。（舌下のいちばん奥にある舌小帯の両側が正しい位置です。）ここに体温計の先端があたるようにして差し入れ、口をしっかりと閉じます。

2.実測するため、約5分しっかり口を閉じます。



舌下(下の裏側)  
中央にあるスジ

●中央のスジのワキ  
(左右のどちらでもよい)