

# らぽーる

令和7年1月9日発行  
滋賀県立瀬田工業高等学校  
(全日制) 保健室



## 2025年、どんな年にする？

2025年をどのように過ごしたいでしょうか。新しい1年ということで、気持ちをリセットしたり新しいことを始めたりするのに良い機会です。新しい趣味や次の目標にチャレンジするのもいいですね。

みなさんにとって健康で充実した1年となることを心から願っています。寒さが厳しくなる時期ですが、体調を崩さないよう、しっかりと健康管理をしていきましょう。

## より一層の感染症対策を！

昨年末、本校ではインフルエンザが流行し、学級閉鎖や学年閉鎖をおこなったクラスがありました。

その他様々な感染症が流行しやすい時期です。新学期は感染症拡大を防ぐために、手洗いやマスク、教室の換気などみんなで協力して対策を。また、体調の悪い時は無理して登校せず、家で休養しましょう。

インフルエンザは「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」出席停止になります。体内にウイルスが残っていますので、決められた日数より早く登校することのないよう確認し、欠席届に医療機関の診療明細書等を添付して学校に提出してください。

現在 県内に

- ・インフルエンザ警報
- ・ノロウイルス食中毒注意報

発令中！



## インフルエンザと薬のはなし

インフルエンザは、のどの痛みや鼻水に加え、突然の高熱や全身のだるさなどの全身症状を伴います。重症化すると、けいれんや意識障害（インフルエンザ脳症）を起こすこともあります。インフルエンザ脳症は乳幼児に多いですが、中高生や成人でもなることがあります。

熱や痛みを和らげるために解熱鎮痛薬を飲もうとすることがありますが、自己判断で市販の解熱鎮痛薬を使用するのは危険です。薬の成分によっては、特に子どもにおいてインフルエンザ脳症を引き起こす可能性があるといわれているからです。インフルエンザかなと思ったら、医療機関に受診し、処方してもらうのが良いでしょう。どうしても市販薬を使用する必要がある場合は、**アセトアミノフェン系**の解熱鎮痛薬を選びましょう。

※アセトアミノフェン系の解熱鎮痛薬：カロナール、タイレノールなど



# 開催報告



## 3 年性教育講座



12月12日、昨年に引き続き助産師の淵元純子さんをお招きし、「高校を卒業する前に知ってほしい生と性」と題して3年生にご講演いただきました。

性に関する基本的な知識から、心と体の健康、ライフデザインに至るまでお話をさせていただきました。特に、性感染症や避妊方法について実験等を交えながら深く教えていただきました。3年生からは「正しい知識を身に付けることができた」「最後の性教育なので忘れないようにしたい」「これからの人生にいかしたい」といった感想があり、学びの機会として有意義な時間となりました。

## 3 年献血学習

12月16・17日には、滋賀県赤十字血液センターから献血バスが来校し、3年生の希望者を対象に献血をおこないました。たくさんのご協力をありがとうございました。

献血で集められた血液は、病気やけがの治療に使われます。血液は人工的に造ることができず、長期保存もできません。ひとりでも多くの献血が必要です。

今回は献血をしなかった・できなかった人も、献血ルームやショッピングモール等で献血バスを見かけたらぜひ足を運んでみてくださいね。



## 教育相談&スクールカウンセラーのお知らせ

毎日昼休み、教育相談室（保健室横）を開放しています。どんなささいなことでも相談にのってくださる人権厚生課の先生がいます。気軽に利用してくださいね。

### 〈教育相談当番表〉

曜日	月	火	水	木	金
当番	隠岐	山田	青木	平井	市田

また、スクールカウンセラーの今月の来校日は  
1/9 (木)、16 (木)、30 (木) です。話してみたい人は、  
事前に保健室や人権厚生課まで連絡してください。



### 健康観察を

### 入力しましょう

SHR までに、所定のフォームから入力を。

毎朝自分の体調をチェックする習慣をつけ、体調の悪い日は無理をしないようにしましょう。

