

2021年が始まりました。生活リズムは戻りましたか？寒さが増してきましたが、しっかり感染症対策して、3学期も元気で過ごしていきましょう。

今年もみんなが健康でありますように！



生活リズムを整え、リズム良い生活でも〜っと元気な1年にしよう！



ネットの約束

合言葉はあみのこ

- あ** いに行かない その情報は本当？ネットで知り合った人に会うのは危険！
- み** 直す その書き込み、思いやりはありますか？送信する前に見直しましょう。
- の** せない 一生消せなくなることも!!ネットに個人情報をおせてはいけません。
- こ** ミュニケーション 画面ばかり見ていませんか？家族と過ごす時間も大切に！

感染症の歴史

人類の歴史は感染症との戦いでした。人類の尊い命、命を救ってくれた偉人に、ただただ頭が下がります。西中生の中にも、将来、研究に携わる人がいるかも…。

天然痘 人類が根絶した唯一の感染症

感染力が強く、致死率も高く、古来、世界中で恐れられてきた代表的な感染症です。世界中で猛威をふるいましたが、近代免疫学者の父と呼ばれるイギリスの医学者エドワード・ジェンナーが開発した種痘(牛痘接種)が普及したことによって流行が治まっていき、1980年には世界保健機構(WHO)が根絶を宣言しました。

ペスト 14世紀にヨーロッパの3分の1が犠牲になった「黒死病」

北里柴三郎先生

梅毒 15世紀から始まった大航海時代に広がった感染症

コレラ 日清戦争の帰還兵に大規模な検疫事業で、コレラ蔓延を防いだ

スペインかぜ 記録的なパンデミックの鳥インフルエンザ

1918年からのインフルエンザ(俗称：スペインかぜ)は、3波にわたって世界的に流行し、世界中で5億人以上が感染し、死者数は4,000万人とも5,000万人とも言われています。日本では、2,300万人が感染し、38万人の方が死亡したと言われています。その対策は、患者の隔離、接触者の行動制御、消毒と集会の延期といった、現在のコロナ対策と同様のものでした。アメリカのセントルイス市では、患者発生後、すぐに緊急事態宣言を出し、他の都市に比べて被害を最小限に抑えています。また、サンフランシスコ市では、公共の場でマスク着用を義務化し、成果をあげました。しかし、感染者の減少と第一次世界大戦の終結もあり、マスク条例を解除すると、マスクなしの生活に戻った市民たちから、再び感染者が急増することになりました。



ハンセン病 間違った理解で、差別を生んでしまった感染症

関ヶ原の戦いで、石田三成に味方した武将・大谷吉継がかかっていたとされる感染症。19世紀に、らい菌が発見され、感染力の弱さが明らかになりましたが、日本では従来の強制隔離政策を続け、非人道的な人権侵害が行われました。ようやく2001年に、小泉純一郎首相(当時)が国の責任を認めて、元患者に謝罪し、翌年和解が成立しました。でも、まだ見えない差別が残っており、完全解決に向けての取り組みが続いています。

新型コロナウイルス感染症 現在も終息せず世界中で猛威をふるっている

2019年に発生して以来、現在も世界で猛威をふるい、終息の気配を見せていません。日本では、1月14日現在で、感染者数303,915人(世界92,162,781人)、死亡者数4,275人(世界1,974,091人)。各国で終息のための研究が進められています。……。この……。新型コロナウイルス感染症の歴史には、どんな歴史が刻まれるのでしょうか。現在も研究者の方々が、寝る間も惜しんでワクチンや特效薬を研究しています。医療現場でも奮闘の日々を送っています。感謝しかありません。だから、私たちができることは、一致団結をして感染を防ぐ生活をし、ウイルスが少しでも増えないように時間かせぎをしていくことです。

ウイルスに医学が勝ち、終息を迎えた時には、基本的健康生活習慣が身につく、心身共にたくましく、抵抗力のついた自分がそこにいるようにしたいですね。そしてもう一つ、私たちが正しい認識を身に付けて行動していたので、「偏見と差別が残らない感染症だった」と歴史に刻まれるようにしていきたいですね。



受験生のみなさんへ

最近、緊張したり不安になったりイライラしたりして、腹痛・胃痛・頭痛で保健室に来室する受験生が目立っています。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。いくつかの息抜きの方法をご紹介します。

- (1) 勉強の区切りのいいところで、自分へのごほうびとして、好きな曲を聴いたり、読書をしたり、自分の好きなことに使う時間も大切にしましょう。
- (2) 気持ちがあせる時は深呼吸しましょう。3秒かけてゆっくり口から息を吐いて、もう3秒かけて鼻から息を吸います。
- (3) 頭がぼーっとしてきたら、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換になります。背伸びや首・腕を回すなど。また、お風呂に入ってくつろげば、頭もスッキリ！他に、窓を開けて換気をしたり、温かい飲み物を飲んだりするのもいいです。

ストレスとうまく付き合って力を出し切れるように！ 応援しています。

