

ほけんだより 10月号

夢野台高校
保健室



暑さも一段落し、涼しくなってきました。

先日の体育祭では皆さんの笑顔や雄姿がたくさんみられて嬉しく思います。それぞれがそれぞれの場所で一生懸命がんばった素敵な体育祭でしたね。

秋は読書の秋、芸術の秋と言われますが、その理由は気候も穏やかになり物事に集中して取り組むことができるから。夏には暑くてやる気が出なかったこともはかどるかもしれませんね。

そして10月は衣替えの季節です。みなさんの制服も合服期間ですね。朝夕との気温差が大きく晴れの日と雨の日でもずいぶん違います。その日の体調や気温に合わせて衣服を調節し、風邪などをひかないようにしていきましょう。



衣服調節の目安は・・・

- 25℃以上：半袖でOK
- 20℃前後：長袖
- 15℃前後：冬服に着替える目安
- 10℃以下：コート着用



朝は肌寒く日中は汗ばむ陽気ということもよくあります。カーディガンやセーターを利用して調節しましょう。また真夏とは違い体育等で汗をかいたまま放っておくと体が冷えてしまうので汗はしっかり拭きとり、そして汗を吸収させるためにも保温のためにもカッター・ブラウスの下には下着をきちんと着用してください。



みんなちゃんと黒板見えてる?!

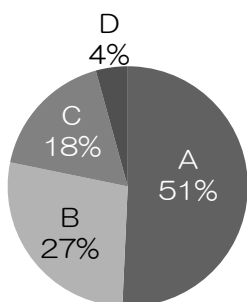
視力検査結果と受診状況報告



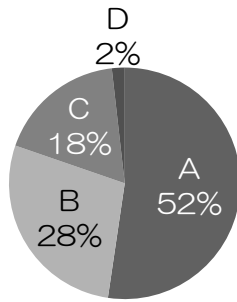
4月に身体測定と同時に視力検査を実施しました。半数以上の方が裸眼視力もしくは矯正視力(眼鏡・コンタクト使用)で1.0以上(A)の視力が保持されていましたが、1/4~1/5の生徒が0.7未満(C・D)で、中には眼鏡・コンタクトを使用しているにもかかわらずC・Dの視力しか出ていない人もいました。検査後、B・C・Dだった人には受診勧告をしています。9月30日現在での受診状況は1年生18.1%(25名)2年生12.8%(17名)3年生10.2%(13名)です。しっかりと見えていないと、授業中板書等で困るだけでなく、体育や部活動、通学途中でも視界が悪く危険です。度が合っていない眼鏡やコンタクトは頭痛や肩こり、気分不良の原因にもなります。病院受診のお知らせをもらってまだ受診していない人はこの機会に必ず眼科を受診してください。



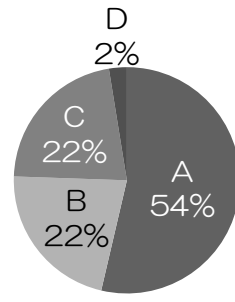
A: 1.0以上 B: 0.7以上1.0未満
C: 0.3以上0.7未満 D: 0.3未満



1年生



2年生



3年生

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です!



からだの力 × くすいの話 《薬って病気を治すもの??》

軽い擦り傷や切り傷は、きれいに洗っておくと自然に治ります。風邪は消化の良いものを食べて、温かくして休養すると治ります。このように怪我や病気を治す力『自然治癒力』はみんなのからだに備わっています。

つまり・・・

自然治癒力の3つのはたらき

- 傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新品にしたりします
- からだに入ってきた細菌などの外敵を退治します
- からだの代謝や機能のバランスを正常に保ちます

薬の役目は、大きく分けて2つ

- 細菌などの病原菌を、退治します
- 症状をやわらげて、自然治癒力の働きを補助します (カゼ薬はこのタイプ)

怪我や病気を治すのはからだの「自然治癒力」。薬はその力を補助するものです。

自然治癒力を高めるためには・・・ ↓ ↓ ↓



ちなみに、保健室には「内服薬」は置いていません。病院のようにみなさんの不調から病名や体質を検査・診断することができないからです。

同様に、友達同士での薬の貸し借りもとても危険です。症状が同じでも必要な薬が同じとは限りません。薬を間違えると症状が悪化することや体質によってはアレルギー症状がでることもあります。

2年生は来月には修学旅行がありますが、必要な人は必ず自分の飲みなれた薬や主治医から処方された薬を持参し、それを自分たちの判断で貸し借りすることは絶対にやめましょう。薬が必要なほど体調が悪くなった時は必ず担任の先生や養護教諭に申し出るようにしてください。



インフルエンザの予防接種がはじまります!



神戸市では、10月に入り各医療機関で順次インフルエンザの予防接種がはじまっています。インフルエンザワクチンは接種すれば必ず発病を防げるというものではありませんが、ある程度の発病を防ぐ効果があり、もし発病したとしても重症化を防ぐ効果があるといわれています。

ワクチンの効果が期待できるのは接種後2週間後から5か月程度です。修学旅行にむけて接種しようと考えている2年生はその期間を考慮して接種してください。病院によっては予約が必要な場合もありますので事前に確認してから受診しましょう。

修学旅行前健康相談

2年生はみんなが元気に楽しく修学旅行に参加できるように修学旅行前の健康相談を実施します。

日時：10月26日(水) 13:05～

場所：保健室

修学旅行にむけての事前健康調査提出の締め切りが10月13日(木)になっています。みなさんの健康を守るための大切な資料になりますので必ず締切厳守で担任の先生に提出してください。



教育相談予定

10月	11月
21日(金) 午後	4日(金) 午後
	11日(水) 午前
	18日(金) 午後

<相談時間>

午前… 9:30～12:30

午後… 14:00～17:00

<相談場所>

カウンセリングルーム

*時間調整の都合上、2日前までに担任または保健室まで申し出てください。

