

ほけんだより 10月号

夢野台高校
保健室

10月になり、日中はまだまだ暑いですが朝夕は秋らしくなってきましたね。10月は衣替えの季節です。みなさんの制服も合服期間になりましたね。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。

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。

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15日頃から各医療機関で順次インフルエンザの予防接種がはじまります。インフルエンザワクチンは接種すれば必ず発症を防げるというものではありませんが、発症する可能性を低減させる効果があり、もし発症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。入試や修学旅行にむけて接種しようと考えている人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。

今年は夏の間も兵庫県内のインフルエンザ罹患者はなくならず、新学期に入ってからすでに明石市や垂水区の小学校ではインフルエンザによる学級閉鎖が実施されています。

帰宅後、食事前 etc. 手洗いをし、免疫力を高めるためにも睡眠・休養はきちんととるようにしてください。



ケガをしたときも、病気になったときも、人の身体の中ではこれを治そうと色々な力が働きます。擦り傷ならきれいに洗うだけ、風邪も安静にするだけで治ってしまいますね。この力を自然治癒力といいます。

でも、ウイルスや細菌の力が強かったり、身体が弱って病気に抵抗する力が足りないときには、薬を使って自然治癒力をサポートします。他にも病気やケガの苦しさや痛みを和らげる薬もあります。ただし、薬に頼って睡眠や栄養を十分にとらないと自然治癒力はうまく働けません。薬はあくまでサポートで、治すのはみなさん自身です。

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に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。



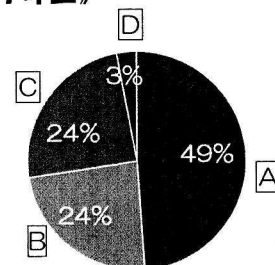
気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

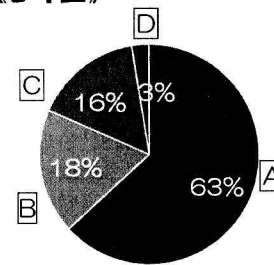
10月10日は目の愛護デー!!

夢高生視力検査結果(H31.4月実施)

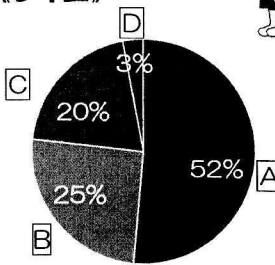
《1年生》



《2年生》



《3年生》



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

4月に実施した視力検査の結果、B・C・Dだった人（全校で374名）には検査結果のお知らせを渡して病院受診を勧めています。10月1日現在、視力の受診結果を保健室に持ってきてくれたのは1年生29名、2年生9名、3年生9名で本校の受診率は12.5%です。病院には行ったけれど受診結果を提出していない人は、担任の先生か保健室にすぐに提出してください。

きちんと見えていないと授業で黒板が見えにくく学業に支障が出るだけではなく、体育や通学途中でも視界が悪く危険です。度があ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ので、お知らせをもらった人は眼科を受診しましょう。

また、コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず定期的に受診し、検査を受けてください。



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25日（金）13:00～

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9日（水）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
11日（金）午後	8日（金）午後
25日（金）午後	15日（金）午後
	29日（金）午後

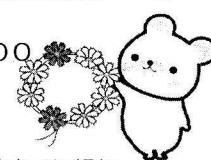
＜相談時間＞

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。

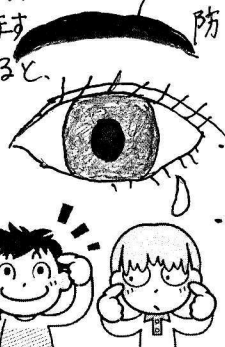




体育祭お疲れ様でした!

10月は中間テストがあります。季節の変わり目でもあるので、体調管理をしっかりと、良い結果をのこせるようにがんばりましょう!
さて、10月10日は目の愛護デーです。
ゲームやテレビの見過ぎに気を付けて目に優しい生活をおくりましょう。

目を守るのが役目です。



まぶた
・まぶたきで目に涙をいきたらせす
・刺激があると、反射的に閉じて目を守ります

まつ毛
・目に汗が入るのを防いでいます
・まつ毛がゴミが入るのを防ぎます
・強い光をさえぎります

汚れた手で目をこすらないで!

手を洗わずに目をこすると、バイキンが入って病気になることも...

ものもらい

まぶたが腫れて目やにが出ます。赤くなったりかゆみも出ます。

結膜炎

白目が赤く充血します。感染のほか、アレルギーで起こることも。

ブラシーボ? からだの力?

ブラシーボを知っていますか? 実はこれ、いわゆるにせ薬。なんでもいいのです。薬効など全くなくても「薬だ」と信じて飲むと、薬と同じ効果が現れるという話。



一番よく現れるのは、鎮痛効果。痛みは不安や緊張で強くなる面があるので、薬を飲んだという安心感が痛みを和らげるのかもしれない。

病は気から。そして、病を治すのは、薬ではなく体の力だということが、よくわかる話ですね。



ちなみにブラシーボに限らずポジティブな思い込みは、いい結果を招きやすいそうですよ。

お薬を飲む

● 通り道を作っておこう

薬を飲む前に一口水を飲んでおくと、食道が一度開くので、薬が通りやすくなります。

● 錠剤は重い カプセルは軽い

どちらを飲むときも、上を向いて飲み込んでいませうか? 水に入ると、錠剤は沈み、カプセルは浮きます。カプセルはちょっとだけ下を向いたほうがのどに近くなり、飲み込みやすいです。



● 粉薬は?

苦い粉薬は、オブラートや空のカプセルを使うのも一つの手。薬局で購入できます。



10月15日はなんの日?

ヒント① 日本では誰もが簡単にできること

② 世界には、これができるだけで命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると「2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を失った子どもたちは、世界中で年間約590万人。そして、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる」そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



毎日大活躍! なみだのおしごと

1 目を掃除する



目に入ったゴミなどを洗い流します

2 目を守る



表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける



なみだが酸素や栄養を届けます

4 なみだからのお願い

私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。



だんだん寒くなってきた、風邪が流行る季節です。秋には、1年生は京都遠足、2年生は修学旅行、3年生はしらすの遠足があるので、手洗いをしっかりと風邪をひかずに元気に過ごしましょう! ただ手洗いをするだけではなく、せっけんを使用して、指の間や爪など細部にこたわって手洗いをしましょう。マスク等の着用もぜひしてください。皆で手洗い、うがいを徹底して、健康に楽しく学校生活を送りましょう!

今月の担当は...
生徒保健委員会

年 組
(1 .)
年 組
(.)