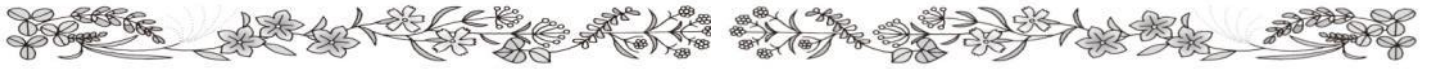


過ごしやすい気候となってきました。朝晩と昼間の温度差で体調を崩すことがあります。制服の移行期間になりますので、体調に合わせて調節するようにしましょう。



眠気がわかる「ある動作」って？

運転中のドライバーの眠気を察知して、大音量のアラームや振動で知らせる「居眠り運転防止システム」。近年、各自動車メーカーが取り入れ始めています。では、一体どこを見て「眠気がある」と判断しているのでしょうか？



そのひとつは「まばたき」です。起きている間、ヒトの目は乾燥を防いだり、ゴミを洗い流すために涙で潤っています。でも目を閉じて眠っている間はその必要がないので、涙の分泌量は減ることに。この涙の減少は「眠たいなあ…」と感じると始まり、それを補うためにまばたきが増えます。つまり、「眠いけど、眠れない」時にまばたきは増えるのです。居眠り運転防止システムは、このまばたきの量で眠気を判断するのですね。



LGBT を知っていますか？



- Lesbian (レスビアン＝女性同性愛者)
- Gay (ゲイ＝男性同性愛者)
- Bisexual (バイセクシャル＝両性愛者)
- Transgender (トランスジェンダー＝身体上の性別に違和感を持った人)

LGBT とは、上記のような性的少数者の総称です。他にも様々な性自認があります。

ありのままの自分らしく生きていくことはとても大切です、平等な権利です。

興味のある人はいつでも保健室にきてくださいね。図書館にも関連の本を展示しています。

【結核】ってどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、下記に当てはまる場合には早めに受診しましょう。

- タンのからむ咳が2週間以上続いている
- 微熱・身体のだるさが2週間以上続いている

「結核は昔の病気じゃないの？」いいえ、そんなことはありません！

- 新登録結核患者数・・・17,625人
- 死亡者数・・・・・・・・・・1,889人

今でも1日に**50人**の新しい患者が発生し、**5人**が命を落としている**日本の重大な感染症**です。

結核は咳やくしゃみなどの空気感染によりうつります。2週間以上咳やタンが続くようならすぐに医療機関を受診しましょう。早期発見は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や周りの人への感染を防ぐためにも重要です。症状がなくても、毎年定期的に検診を受けましょう。

！健康的な生活が予防につながります！

1. 適度な運動
2. 十分な睡眠
3. バランスのよい食事
4. 定期的な検診で早期発見

※ 本校では毎年1年生に、定期健康診断で結核の検査を実施しています。(胸部レントゲン検査) お知らせをもらわなかった人は【結核の疑いなし】ということです。

正しい対応をすれば大丈夫！

