保健だより No.7

令和５年９月 22 日
種子島高校 保健室

秋の夜空に浮かぶ 美しい月を眺める「お月見（十五夜）」。
2023 年の十五夜は，９月 29 日のようです。満月の夜空を眺めたり，お団子を食べたりして，秋を感じてみてはいかがでしょうか。
日中は，まだまだ暑い日が続いています。規則正しい生活を心がけて，元気に過ごしましょう。

……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……

9月24日～30日は
「結核予防週間」

① 結核とはどんな病気？

結核とは，結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが，下記のいずれかにあてはまる場合は早めに受診しましょう。

⚠ タンのからむ**咳・微熱・身体のだるさ**が
2週間以上続いている

今でも**1日に32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。

② 結核は感染するの？

菌を出している肺結核患者の咳やくしゃみなどの「しぶき」と一緒に，結核菌が空気中に飛び散り，それを周りの人が直接吸い込むことで人から人にうつります。これを「空気感染」といいます。

③ 結核は予防できるの？

健康的な生活が免疫力を高め，結核の予防につながります。早く見つけることが重症化を防ぎ，周囲への感染予防につながります。

★ 適度な運動
★ 十分な睡眠
★ バランスの良い食事
★ タバコを吸わない
★ 定期的な検診

引用・参考資料：公益財団法人結核予防会「結核の常識 2023 パンフレット」

大切な目を守ろう

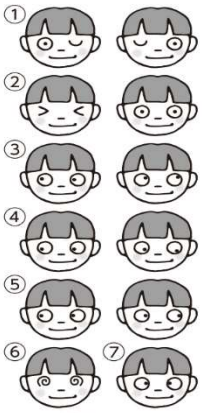
10 月 10 日は，「目の愛護デー」です。
みなさんの目は，疲れていませんか？
以下のような症状があったら，目が疲れているサインです。早めに寝て，目をゆっくり休ませましょう。それでも改善しないときは，早めに眼科を受診しましょう。

疲れ目サイン　☑チェック項目	
☐ 目がかすむ	☐ まぶたがぴくぴくする
☐ 目が充血する	☐ 目の奥が痛い
☐ 目が乾く	

やってみよう 〈め〉のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

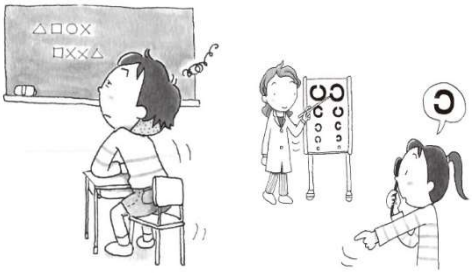
① 左右交互にウインク……10～20回
② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……3回
③ 右眉を見る→左眉を見る ……各３秒
④ 右頬を見る→左頬を見る ……各３秒
⑤ 右耳を見る→左耳を見る ……各３秒
⑥ ゆっくりと眼球を回す……右回り→左回り 各２～３周
⑦ 寄り目にして５秒キープ。戻してリラックス



Point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

視力検査をしませんか？

黒板の文字が見えづらくなっている人はいませんか？もしかしたら，視力が低下しているかもしれません。保健室では，視力検査ができますので，気になる人は休み時間に来室してください。また，夏休み期間に眼科受診をした人は，受診報告書を保健室へ提出してください。



……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……＊……

「手洗い」 は，新型コロナウイルス，ノロウイルスなど食中毒の発生を防ぐことに効果的です。

手洗いのタイミングは，外から教室に入るとき，咳やくしゃみ，鼻をかんだとき，昼食の前後，掃除の後，トイレの後，共有のものを触ったとき等です。
石けんをつけて，30 秒ほどかけて丁寧に手洗いをするように心がけましょう。