



令和7年10月10日
種子島高校 保健室

9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」でした！

① どんな病気？

結核

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

呼吸器感染症

感染症の原因となる生き物を病原体といいます。病原体には、ウイルス・細菌・寄生虫などがあります。病原体が肺や気管支といった呼吸器に入って炎症を起こす病気を呼吸器感染症とよびます。



② 感染経路は？

空気感染

咳やくしゃみの「しぶき」を吸い込むこと。飛沫核は長い距離まで空気中をただよいます。結核は空気感染です。

飛沫感染

病原体がのったくしゃみの「しぶき」を吸い込むことです。飛沫感染は、1～2m以内の短い距離しか到達しません。

接触感染

接触感染は、病原体に汚染されたものを触り、病原体を手などにつけたまま口や鼻を触って感染することです。

③ 結核・呼吸器感染症を予防するためには？

日頃の心がけが、結核や呼吸器感染症を防ぎ、自分や周りの人を守ることにつながります。

- ★ こまめな換気
- ★ 咳エチケット
- ★ 手洗い・手指消毒
- ★ ワクチン接種
- ★ 健康的な生活で免疫力を強化*

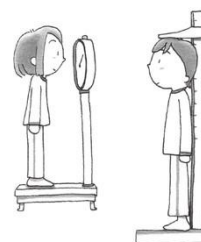


引用・参考資料：公益財団法人結核予防会「結核と呼吸器感染症」

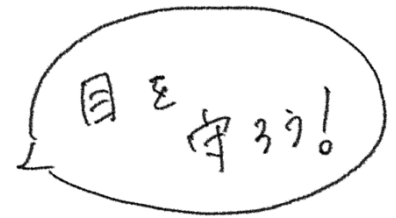
視力検査・身体計測しませんか？

4月の身体計測に実施してから6ヶ月が過ぎようとしています。最近、黒板の字が見えにくいなどはありませんか？

そこで、保健委員会で10月14日～17日までの昼休み(13:05～13:20)に保健室で身体計測を実施します。身長・体重・視力を計りたい人は保健室にきてください！



目の健康



目の不調は気がきにくい!

自覚症状が少ないため、自覚した時点でかなり重症化しているケースもあります。

目に必要な栄養をとろう!

アントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類や、ほうれん草などのルテインを含むルテインを含む緑黄色野菜、DHAを豊富に含む青魚も目の健康維持に効果的です。

2年生の保健委員で目の健康について調べました。

10月10日は「目の愛護デー」です。目を大切にしたい生活を心がけましょう。

・アントシアニン
植物に含まれる青紫色の天然色素で、ポリフェノールの一種。

・ルテイン
緑黄色野菜に多く含まれる黄色の天然色素（カロチノイド）の一種。

・DHA
主に青魚の脂肪に多く含まれる必須脂肪酸の一種。

ブルーライトによるトラブル

ブルーライトを浴びすぎると目に支障をきたすだけでなく、夜に浴びると体内時計に作用して、不眠の原因になります。

睡眠前のスマホの使用は控えましょう。

コンタクトレンズの長時間利用は避けましょう。また、目薬を利用することでドライアイや目の疲れに効果があります。