



令和8年9月24日
種子島高校 保健室

朝晩の心地よい風に秋の訪れを感じる頃となりました。いよいよ秋本番、過ごしやすい季節となりますが同時に季節の変わり目で体調管理が難しい時期でもあります。2学期は定期テスト、模試、各種検定など、自分の進路や目標に向けた大切な取り組みが増えていきます。日頃の成果を存分に発揮するためには、万全なコンディションづくりが欠かせません。質の良い睡眠とバランスの取れた食事で基礎的な体力を維持し、毎日を元気に過ごしましょう。

9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」です!

① どのような病気?

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



金

メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

——そう思っていないですか？



でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てくださいね。



＋応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。

