

# 保健便り 10月

徳之島高等学校  
保健室  
令和5年10月6日

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51Km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九+四=十三とした・・・などの説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンC等の栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。

## 10月の保健行事

保健講話（全学年） 10月24日（火）

## スクールカウンセラー来校日

10月20日（金）

11月16日（木）

※ 希望される方は、希望日の1週間前までに担任または保健室へご連絡ください。

## 10月10日は目の愛護デー



- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。



## 結核は日本の重大な感染症です

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、以下のいずれかの症状が2週間以上続いている方は、早めに医療機関を受診してください。

タンの絡む咳 ・ 微熱 ・ からだのだるさ

結核は感染してもすべての人が発病するわけではありません。健康であれば、多くは免疫の働きによって結核菌を押さえ込んでしまいます。しかし、加齢や病気などで免疫力が落ちると、押さえ込まれていた結核菌が再び活動をはじめ、発病することがあります。

みなさんが小さい頃に受けた予防接種の一つである「BCG」は、結核を予防するためのワクチンです。抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすいため、予防接種が有効です。

また、学校で行われる健康診断「胸部 X 線検査」は、結核を早期に発見し、重症化を防いだり、感染拡大防止のために行われています。

大人になっても健康診断等を通して、早期発見・早期治療に結びつけましょう。

## 薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。



### 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。



### 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。



このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

## 感染症の出席停止期間

鹿児島県で報告数の多い感染症は、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの順となっています。これらの感染症は、学校で予防すべき感染症として、「出席停止」の期間を定めています。

なお、学校保健安全法では、発症した当日・解熱当日は0日として数えます。

### 出席停止期間

#### 《 インフルエンザ 》

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

#### 《 新型コロナウイルス感染症 》

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

## ~多様な性のあり方について考えよう~

みなさんは自分の性や相手の性をどのように表現し、認識しますか。からだつき、服装、ふるまい、言葉づかい…多くの表現方法があります。実は人間の性は非常に複雑であいまいです。性のあり方は以下の4つの要素で考えます。

からだの性…染色体や、外性器・内性器の状態等

こころの性…自分自身の性をどう思っているか

好きになる性…恋愛や性愛の対象となる性

ふるまいや外見(みため)の性…性表現としての服装やふるまい等



この4つの要素は「男」と「女」の二つにきっぱりと分けられる訳ではなく、人それぞれです。また、人生の途中で揺れ動いたり、大人になってから変わったりすることもあります。

思春期であるみなさんは、周りとの違いや差にとても敏感です。そして、自分だけが違うことを恐れたり、不安に思ったりすることがあるかもしれません。けれど、人との差を「おかしいこと」ととらえずに、「差があって当たり前」と考えてくれたらと思います。ありのままの自分を好きになってくださいね。