

保健だより 10月



令和8年10月1日
徳之島高等学校
保健室

朝晩涼しさを感じられる季節になってきました。その影響もあってか、最近体調を崩す人が多くなってきたように感じます。徳之島では8月後半頃からインフルエンザが流行し始めましたが、現在すでに全国的にも流行が広がり、各地で学級閉鎖等の措置がとられるなど、例年よりも早い流行を見せています。インフルエンザは身近にある感染症と思い油断しがちですが、実は重症化すると命に関わるケースもあるとてもおそろしい感染症です。ふだんより少し念入りに手洗い・うがいをしてみたり、意識的に換気を行ったり、体調に合わせて予防接種を検討したりと、それぞれ少しずつ感染症対策へのギアを上げていきましょう。



スクールカウンセリング日程

実施日：令和8年10月8日(木)

場所：本校小会議室2

相談時間：1人あたり50分程度

希望者は、先日配布されている申込用紙に記入し、担任または保健室に提出してください。

保健委員、頑張っています！

2年生保健委員のみなさんが協力して委員会活動を行いましたので、紹介します。

今月の保健だより裏面は、田中さん、森永さんが協力して作成しました。

また、豊(美陽)さん、福岡さん、河島さんが作成したポスターを生徒玄関横掲示板に掲載しています。ぜひご覧ください。



人の目と猫の目 意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光(視覚情報)を取り込んで物を見えています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると...

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



保健だより

10月に流行する感染症は、インフルエンザや胃腸炎があります。

インフルエンザ

症 状：発熱、頭痛、体の痛み、鼻水、咳など

感染経路：飛沫感染・・・感染した人のくしゃみ、ウイルスを含んだ飛沫を口や鼻から吸い込んで感染すること。

接触感染・・・感染者が触れたところに付着したウイルスが鼻や口から体内に入って感染すること。

胃腸炎

症 状：突然の激しい吐き気、嘔吐、水のような下痢、腹痛など

感染経路：飛沫感染、接触感染

経口感染・・・ウイルスや細菌などの病原体が口を通じて体内（消化器官）に侵入し、感染すること。



予防

- ・ワクチン接種、こまめな手洗いや部屋の換気や消毒、マスクをする。
- ・公共のものを触ったときには口や鼻に触れないようにする。
- ・基本的な生活習慣を意識する。



裏面：生徒保健委員作成