

保健だより



11月

普通寺第一高等学校

生徒保健委員会



健康の保持増進に努めよう!!

一段と朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。風邪症状の生徒も増えており、「風邪の季節到来!!」といった状況です。風邪予防として、9年前の新型インフルエンザの流行以来、『マスク着用』率の高さは実感しますが、その他の『手洗い・うがい』『食事』『睡眠』『適度な運動』に関しては、不十分であるように感じます。体調を崩しやすい季節です。日頃の生活習慣を見直しましょう。

重要 マスクは予防目的もありますが、実際に風邪をひいている人が着用しなければ風邪の蔓延予防には効果がありません。風邪の流行時期には、自分のためにも他人のためにもマスク着用が大切です。
咳エチケットを心掛けましょう。

☆正しいマスクの着用方法☆

- ・ 鼻と口が覆われる位置に着用する。
- ・ 左右の隙間もなるべく塞がるように押さえる。
- ・ 話したりするとずれるので注意する。
- ・ 多少の息苦しさは我慢する。
- ・ ワイヤーが入っている場合は鼻のラインに沿って押し曲げる。
- ・ 蛇腹状の物はアゴまで覆う。
- ・ マスク表面(特に表)を触ったら手を洗うなり清潔に保つ。もしくは触らない。
- ・ マスクを外すときはなるべくゴムひも部分だけを触る。
- ・ とにかく、鼻を露出させない。鼻が出ていたら意味がありません。



閉め切った部屋には、ウイルス・細菌・ダニ・カビ・二酸化炭素などがいっぱいです。風邪予防のためにも、勉強の能率をアップするためにも**必ず換気は必要**です!!

【 ふき掃除で、かぜ予防 】

かぜのウイルスは、くしゃみや咳のしぶきや鼻水などに触れた手を通じて広がっていきます。家族みんながよく手を触れる場所を1日1回水ぶきすることで、物の表面に付いたウイルスを減らし、かぜ予防につなげることができます。

学校でも勿論、清掃時には丁寧なふき掃除を徹底しましょう。

～インフルエンザのワクチンについて～

人によって違いはありますが、インフルエンザのワクチンは効果が現れるまでに約2週間程度かかり、約5ヵ月間、効果が続くとされています。流行時期を考えると、ワクチンは12月の初め頃までには接種しましょう。修学旅行へ行く2年生は、少し早めの接種が良いでしょう。

予約をしないと受けられない医療機関もあるようなので、事前に確認することをお勧めします。



ばい菌てどんなもの？



ばい菌の意味を調べてみると、「かびや細菌などの有害な微生物の俗称」「有害なもの」と書かれています。皆さんのイメージと同じでしょうか？ばい菌の間には、かびや細菌のほかに「ウイルス」も加えることができます。では、かび、細菌、ウイルスとはどんなものなのでしょうか？

かびは、真菌とも言います。普段は、胞子の状態で空気中を漂っていますが、温度・湿度・酸素・栄養などの条件がそろそろと芽を出して育ち始めます。かびの種類はとて多く、中には人間の体に悪さをするものもあります。水虫を起こしたり、体の中に入ってアレルギーや肺の病気を起こしたりします。でも、体の役に立つかびもたくさんあります。例えば、食べ物をおいしくする働き。かびの力を利用している食品は身の回りにたくさんあります。





細菌は、約 1000 分の 1 ミリと、とても小さいのですが、生物の仲間です。人間や動物の体に入り、細胞分裂で増えます。毒素を作りだしたりして細胞を傷つけ、体中に様々な病気を起こします。口の中で増えれば歯周病、肺に入り込むと肺炎、お腹に入ると胃腸炎で下痢をしたりします。傷口で細菌が増えると傷が膿んで痛むようになります。しかし、細菌もかびと同じで、体に悪いものばかりではありません。腸や口の中、皮膚など人間の体に住み着いて、体の中を助けてくれる細菌もあります。体に害を与えないで、上手く私たちと一緒に生きている細菌もいるようですね。

ウイルスは、細菌よりももっと小さく 1 万分の 1 ミリぐらいです。「毒」という意味のラテン語がもとです。ウイルスは、かびや細菌とは大きく違います。自分の力で仲間を増やすことができません。それで、人間の細胞を乗っ取って数を増やしていきます。ウイルスの種類によって、色々な病気が起こります。皆さんにとって身近なはしか、風疹、おたふくかぜ、水ぼうそう、そして風邪やインフルエンザもウイルスが原因で起こる病気です。



多くのウイルスは、病気と戦う体の力でやっつけることができますが、中には、人間の命を奪うようなウイルスもいます。エイズの原因となる HIV (ヒト免疫不全ウイルス) や、西アフリカで感染が広がったエボラ出血熱のウイルスなど。厄介なのは、細胞の中に入り込んでいるのでウイルスだけをやっつけるのは難しいということです。かびや細菌をやっつける薬はたくさんありますが、ウイルスをやっつける薬は数が少ないようです。

「害のあるもの」というイメージの強い「ばい菌」ですが、実はそうでもない場合もあるようですね。とはいえ、風邪やインフルエンザなどは辛いものです。

手洗い・うがいをこまめにして、体に悪さをするばい菌の侵入を防ぐことを忘れないでください。

11月8日は、いい歯の日 ! 11(いい) 8(歯)で、いい歯の日。

いい歯は、毎日の歯磨き(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から!ちなみに、毎月8日は歯ブラシ交換の日です。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない・・・」という人は、この日に新調するのもありですね。



* 11月22日(木)放課後、ブラッシング講習会を実施します。参加対象となる生徒の皆さんにはすでにお知らせしています。歯科助手などの進路を希望し、ブラッシング講習会への参加を希望する人は、11月15日(木)までに保健室へ申し出てください。

また、歯医者さん受診後の報告がまだの生徒がいまいたら、早急をお願いします。