

保健だより 10月号

垂水中央中学校
保健室
H30.10.2

暑さが和らぎ、だんだんと秋らしい季節になってきました。朝と昼の気温差が大きい日もあり、この気温差に体が慣れず、体調を崩す人が多い時期です。気温に合わせて衣服の調整をしっかりと行いましょう。

そのためには、下着を着ること！下着を着ると、上着との間に温かな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！！上着の重ね着をするよりも、下着1枚で快適になります。



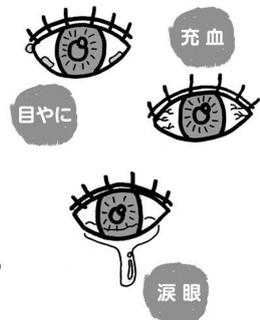
10月10日 目の愛護デー

あなたは大丈夫？「ドライアイ」

パソコン、ゲーム、スマホなどで目を使いすぎると、疲れはもちろん、不快感や乾いた感じがすることがありませんか？涙の量が不足したり質が変わることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」と言います。

これってドライアイ??ドライアイチェック！

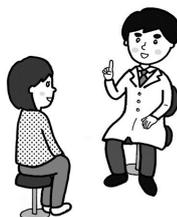
- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある |



※12項目のうち、5つ以上当てはまる人は、ドライアイの可能性が高いと考えられます。

放っておくと...

ドライアイが進行すると、目の表面に傷が付く、痛み、見えづらさ、開けづらさなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことないから」などと片付けずに、おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。特に、コンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので、要注意です！！



ドライアイを ふせぐには

●蒸しタオルなどで
目を温める

1時間ごと
に10~15分
休もう



●まばたきを意識して
多くする



●環境を整える

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目には直接あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする



10月15日 世界手洗いの日

世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間590万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事…それらが不足しているために、不衛生な環境や生活を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいるそうです。

もし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば…年間100万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければならない子どもたちが減ります。自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるために日本ユニセフ協会が2008年に毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

これから、インフルエンザ等の感染症が流行る時季になります。しっかりとせっけんでの手洗いをを行い、感染予防に努めましょう。



正しい手洗いの5か条

- 一 爪を短く切る
- 二 せっけんをよく泡立てる
- 三 爪の間、手首も洗う
- 四 泡をきれいに流す
- 五 二十秒以上かけて洗う
- 六 きれいなハンカチで拭く



特集

「彼を知り己を知れば百戦殆うからず」…インフルエンザを徹底解析！

インフルエンザウイルスは、表面に2種類のとげが存在します。1つのとげ（ヘマグルチニン HA）は宿主細胞（ウイルスに侵入される細胞のことで、その細胞の中でウイルスが増殖する）に取りつく機能を持っており、ワクチンはこのHAに対して効果を発揮します。もう1つのとげ（ノイラミニダーゼ NA）は、細胞からウイルスが脱出するときに宿主の細胞膜を破る機能を持っていて、タミフルなどの抗インフルエンザ薬は主にNAの作用を阻害します。

