

すこやか

裏面も見てね♪



平成27年10月1日
越生中学校 保健室

朝晩涼しい時期になりました。風邪気味でマスクをしている人、せきが出ている人が多くなってきたように感じます。体調を整えるためには「食事・運動・睡眠」が大切です。また、衣類や寝具をうまく調節して風邪をひかないよう気をつけて下さい。

体調を整える 3つのポイント



10月10日は目の愛護デーです



みなさん、目を大切にしていますか？10月10日は目の愛護デーです。普段意識していない人もこの日は目について考えてみてはどうですか？

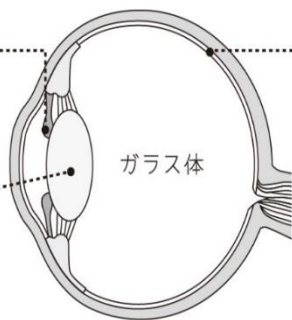
目の見えるしくみって？

虹彩

伸びたり縮んだりして、外からの光（景色）の量を調整します。

水晶体

入ってくる光を曲げて、網膜にピントを合わせます。



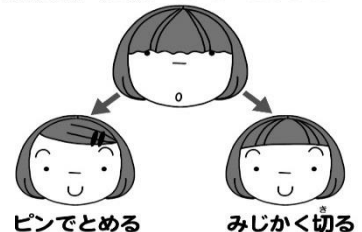
網膜

カメラのフィルムと同じ。ここに像が結ばれて、脳に情報が送られます。



目が傷ついたり
ものもらいにな
りやすくなります

前髪、長すぎませんか？



どうして目は2つあるの？

どちらかの目が見えなくなったときの予備？ いえいえ、違います。

人差し指を顔の前で立てて、



片目ずつつぶって見ると、左
右でそれぞれ少しずつズレて



見えますよね。この左右のズレの大きさから、遠くにあるものと近くにあるものを脳が見分けているんです。

ボールをキャッチできるのも、ぶつからないように電柱を避けられる

のも、目が2つあるおかげ。両方の目を大事にしてくださいね。



ことわざ
全部わかるかな？
調べてみよう♪



10月17日～24日

薬と健康の習慣



いくつ
わかるかな？

薬のことわざ

- 食同源
食事に気をつけることが最良の薬
- 薬も過ぎれば となる
どんな良いものも度をこすとかえって害がある
- 二階から
もどかしいこと。
また、遠まわしすぎて効果がないこと
- 一に 、二に薬
体調をくずしたらまず栄養を取って休養。
すぐに薬に頼らない
- 良薬 に苦し
心からの忠告は聞きづらいものだが、ためになる

インフルエンザ に注意!



毎年、冬に流行するインフルエンザ。今年はずでに東京都や長野県

で学級閉鎖する学校があるなど、流行の兆しが見えてきています。

日中は半袖で過ごせる気候であり「まだ大丈夫でしょ!」と思うかもしれませんが、油断はせず今からインフルエンザ対策をしていきましょう。

インフルエンザの症状

普通の風邪が鼻や喉の症状から始まるのことが多いのに対し、インフルエンザは急に高い熱が出るのが特徴です。発熱とともに悪寒や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状も強く、鼻水や咳などの症状は発熱のあとから出てきます。インフルエンザかな?と思ったら、早めに医療機関を受診してください。

インフルエンザウイルスって、どんなやつ?

大きさ

インフルエンザウイルス... $0.1\mu\text{m}$
(1ミリの1万分の1)

くしゃみ・せきのしぶき... $5\mu\text{m}$

花粉... $20\sim 30\mu\text{m}$

★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ くらい。

インフルエンザウイルスが1mmだとすると... → くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールぐらい → 花粉は、バスケットボールぐらいの大きさです。

インフルエンザの予防

インフルエンザの感染予防のためには、人混みを避け、手洗いやうがいの習慣をつけましょう。また、空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。外出時にマスクをつけたり、室内では加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。日頃から、バランスのとれた栄養や十分な休息をとり、抵抗力をつけておくことも大切です。



ハンカチ持っていますか?

手洗い・うがいはインフルエンザ予防に効果があります。そして手を洗った後は清潔なハンカチで拭くことが大切です。朝の会でハンカチチェックを実施していますが、残念ながら毎日のようにハンカチを忘れてる人もいます...。「自分の健康は自分で守る」ことは自立への第一歩。毎日清潔なハンカチを全校生徒が持ってこられるといいですね。

人体への侵入ルート

飛沫感染
感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

↓

空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

↓

発症

発熱・全身の痛み・強い頭痛...など。

生き方

ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み

毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの

●うがい・手洗い ●ワクチン*

*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

●健康的な生活で、免疫力を高めた体

※参考: 「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年