

平成 27 年 10 月 7 日

保健だより 10月



日出学園中学・高等学校 No.137

10 月になり、秋めいた日が増え、朝夕を中心に涼しく感じられるようになってきました。1～5 年生は日出祭や中間試験、部活の試合など、6 年生は中間試験、受験勉強などがあり忙しく過ごすことが多いと思います。

保健室でも夜更かしをして、寝坊をしてしまい、朝ご飯を食べず登校したら体調が悪くなってしまったという生徒が増えています。忙しい時季だからこそ、規則正しい生活を心がけて様々なことへ積極的に取り組みましょう。

また 1 日の気温差が大きく体調を崩しやすい気候が続きますので毎日天気予報をチェックして、脱ぎ着のしやすい服装で過ごすなど工夫をしましょう。

秋にも注意！ 花粉症

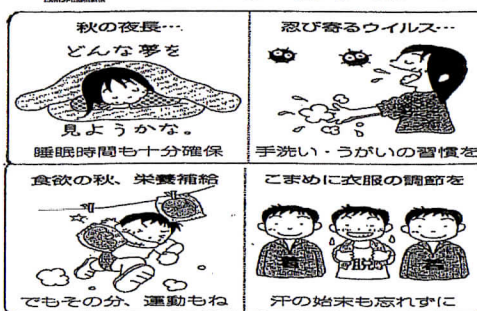


原因植物：ヨモギ、フタクサ、カナムグラ など

気温差が大きいこの時季は、風邪を引きやすく秋の花粉症との見分けが大切です。風邪の主な症状は、熱・怠さなどの全身症状、のどの痛み、咳や痰、粘っこく黄色っぽい鼻水が出る等。一方、花粉症の症状は、目のかゆみ、くしゃみ、透明でサラサラの鼻水、鼻が「ム」ムする等、風邪とは似ていても少し違う症状です。風邪と花粉症の両方が同時に起きているという場合もあるので注意が必要です。

また花粉症との関係性が指摘されているものに口腔アレルギー-症候群があります。トマト、イチゴ、セリ等特定の果物や野菜などで口腔内のかゆみ、腫れ、じんましん等のアレルギー-反応が起これ、ひどい場合は命に関わる場合もあります。花粉症の人が全員発症するわけではありませんが、食物アレルギー-を持っている人は花粉症との関係性を疑ってみることも大事です。

天高く... 気持ちの良い季節を 元気に満喫する方法



元気に過ごすために これも大切！！

脱ぎ着のしやすい服装で過ごすこと以外にみなさんに意識してほしいことは...

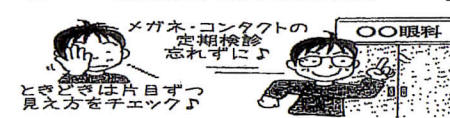
“周りへの気遣い”です。

暑さや寒さの感じ方は人それぞれです。エアコンを入れる時は、ぜひ周りにひと声かけてから入れるようにして下さい。

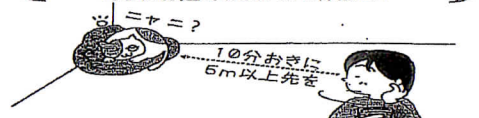
また冷房を入れようと思う時は、まず窓を開けてみましょう。新鮮な心地よい風で頭もスッキリして気持ちがいいですよ。

10月10日の愛護デー 大切な目 普段からアイにあげてね

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



（スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど）
たまには遠くをながめて休憩を！



（目がズキズキ痛い、充血している）
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



（目がかわく、シヨボシヨボする...）
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



コンタクトレンズを使うときの注意

装用時間を守る
（終日装用レンズを
つけたまま寝ない）



使用期限が過ぎたレンズを
使い続けけない

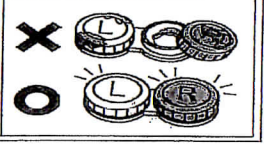


定期検査を受ける
（異常を感じたときは
すぐに受診する）



洗浄・すすぎ・
保存など、
指示された
ケアを適切に行う

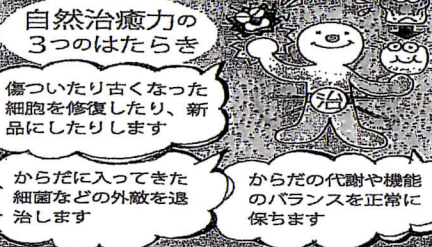
最近、ソフトコンタクトレンズの利用者に、アcantアメラ角膜炎という目の感染症にかかる人が増えています。レンズのケアを正しく行うとともに、レンズケースについても毎日洗浄・乾燥をし、定期的に交換することが大切です。



「身体力、薬の話」 10月17日 薬と健康の週間 ～10月23日

誰もが“自然治癒力”という、けがや病気を治そうという力をもっています。

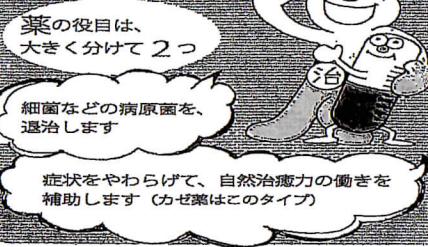
Q. 薬って、病気を治すもの？



傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新品にしたりします

からだに入ってきた細菌などの外敵を退治します

からだの代謝や機能のバランスを正常に保ちます



細菌などの病原菌を、退治します

症状をやわらげて、自然治癒力の働きを補助します（カゼ薬はこのタイプ）

A. つまり、けがや病気を治すのは身体の「自然治癒力」。 薬は、その力を補助するものです。

薬は使い方で、人間の体方にも敵にもなり得る。正しく上手に利用しよう。

