

保健だより

教室掲示用

八千代松陰中学・高等学校保健室
平成23年11月5日発行

校庭のハナミズキも紅葉し、赤い実が色鮮やかです。日差しは穏やかでも、朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる時期になりました。霜月、雪待月という別名からも寒さが伝わってきますね。体がまだ寒さに慣れていないため、風邪をひきやすい時期でもあります。生活リズムを大切に、寒さに負けない体づくりをしましょう。



インフルエンザの予防接種について

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる呼吸器の感染症で、感染してから発症までの潜伏期間は1~3日です。

発症すると、急な発熱（高熱）、頭痛、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛などに加え、のどの痛み、鼻汁、咳などの上気道炎症状も見られます。普通の「かぜ」と違って症状が強く、急に現れるのが特徴です。

最も有効な予防法は流行前にワクチンの接種を受けることです。100%の予防効果はありませんが、発病したとしても症状が軽く済み、重症化を防ぎます。

インフルエンザウイルスは変化しながら流行するため、毎年予防接種を受けておくと効果的です。今シーズンのインフルエンザワクチンの接種が10月から医療機関にて順次開始されています。一昨年流行した新型インフルエンザ（A/H1N1）は、今年4月から通常の季節性インフルエンザと同じ扱いに変わりました。今年度のインフルエンザワクチンにも含まれています。

ワクチンの接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5ヶ月間効果が持続するとされていますので、インフルエンザが流行する前の12月上旬までに接種を受けておくことが望まれます。

特に、これから受験を控えた高校3年生、2月に修学旅行を控えた高校2年生、3月に修学旅行を控えた中学3年生は、早めに受けることをおすすめします。接種については医療機関に直接問い合わせください。

良い姿勢とは？

寒くなるとつい背中を丸めて歩きたくなりますね。その中、背筋を伸ばしてさっそうと歩いている人を見るとカッコいいなあと思います。姿勢という言葉には背筋を伸ばしたからだの様子のほか、物事に取り組む態度や心構えという意味もあります。あなたはどうですか？

姿勢チェック10！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> いつも肩や首がこっている | <input type="checkbox"/> 足を組んで座ることが多い |
| <input type="checkbox"/> 立っていると、すぐに疲れる | <input type="checkbox"/> 背が高いので気にしている |
| <input type="checkbox"/> つま先がやすい | <input type="checkbox"/> ノートや本、パソコンの画面に顔を近づけて見る |
| <input type="checkbox"/> 「姿勢が悪い」と言われる | <input type="checkbox"/> 体が硬い |
| <input type="checkbox"/> 立っているときは、いつも「休め」の姿勢になる | <input type="checkbox"/> 長時間座ると腰が痛い |

チェック項目が多いほど、姿勢がくずれている可能性があります。

きれいな姿勢のポイントは肩甲骨にあり



背中の中の中心を意識して左右の肩甲骨を近づけるようなイメージで。



自然に胸を張り、肩の力が抜けた姿勢が無理なくできます。

思い出したとき、繰り返しトライするのがきれいな姿勢を身につけるコツです。

どこが違う？細菌とウイルス

細菌

細胞を持ち、単独で増殖できる「生物」。地球上のさまざまな場所に存在し、人体に住みついているものも。大きさは約0.0005~0.005ミリ。病気を起こすのは、ごく一部の細菌です。

ウイルス

細胞を持たない「粒子」で、他の生物の細胞にとりついて増殖します。大きさは細胞の10分の1~100分の1ぐらい。とりついた生物の細胞に影響を与え、病気の原因となることがあります。

今話題のRSウイルスとは？

このところ新聞やテレビで「RSウイルス」による感染症が大流行する兆しがあると報じられているのを知っていますか？

インフルエンザウイルスではなく「RSウイルス」・・・どのような症状が出るのでしょうか？

「RSウイルス」感染症とは冬場に流行する小児・特に乳幼児に多くみられる感染症です。主なものは急性細気管支炎・肺炎などの重い呼吸器症状を起こします。呼吸器や心臓に慢性的な病気を持つ子どもは特に注意が必要です。1回の感染では免疫の働きが弱いので数回感染します。中高生もあなどってははいけませんよ。予防は、やはり手洗いとうがい。これに尽きます。



~11月8日はいい歯の日~

使い分けて健康に！

歯は門歯、犬歯、臼歯など部分によって形が異なっているため、その部分に合った歯みがきが重要です。適切なみがき方で、むし歯や歯周病を予防したいものですね。

みがき方にはコツがあり、歯ブラシの先（つま先、わき、かかとなど）を歯の位置によって使い分け、みがき残しのないようにしましょう。

また、デンタルフロスや歯間ブラシなども使って、歯ブラシがとどかない歯と歯の間もそうじするといいですね。いつまでも健康な自分の歯でいられるように、「使い分け」が大事です。

温かさのポイントは「下着」です



下着を着ると空気の層が出来るので、見かけは薄着でも温かさが違ってきます。ただし、きつい下着は体を締め付けて血行が悪くなり逆効果です。サイズの合った下着を選んでくださいね。