

# 保健だより 10月

別府青山・別府翔青高校 保健室

10月になって急に秋が深まりまってきました。勉強やスポーツに最適な季節、あなたは何の秋を楽しみますか?どんなことでもよいので、少しずつ実力を貯めて有意義な秋にしよう!!

## 自然治癒力の 3つの機能

自然治癒力とは、私たちの体に生まれながらに備わっているものです。次の3つの機能があり、体を健康な状態に維持するために働いています。

- 恒常性維持機能**…体の状態を常に一定に保とうとする働き。例えば外気温が変動しても、体温が一定に保たれるのはこの機能によるもの。
- 自己防衛機能**…体内に入ってきたウイルスなどの異物と戦い、体を守る働き。免疫システムのこと。
- 自己再生機能**…傷ついた細胞を修復したり、古くなった細胞を新しくする働き。傷口が治るのはこの働きによる。

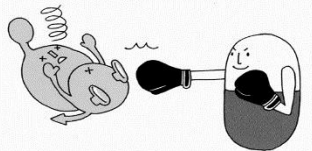


## 色覚について

色覚とは色を見分ける感覚のことで、網膜にある視細胞（赤色、緑色、青色のそれぞれの色に反応する3種類の細胞がある）が色を識別しています。先天性の色覚異常とは、この細胞のいずれか、または全てに、様々な程度の異常を生じた状態です。色覚異常といっても全く色がわからないモノクロの世界というわけではなく、見分けにくい色の組み合わせ（赤と緑、ピンクと白・灰色など）はありますが、自らの色の見え方の特性を知ることによって色の誤認を減らすことも可能です。また、現在は職業制限も大幅に緩和され、色の見え方に配慮した色覚バリアフリーという考え方も浸透してきています。

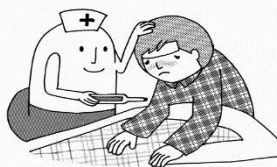
## 「薬」の役割ってなんだろう?～正しく使うために～

### 細菌やウイルスをおさえる



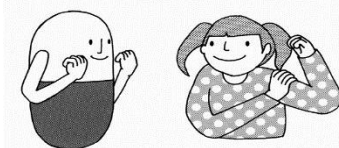
さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

### 症状をやわらげる



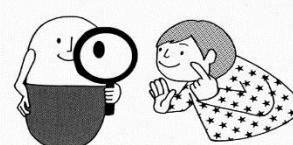
熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく、気分がすっきりしないと心臓の症状をやわらげる役割もあります。

### 抵抗力を高める



からだの抵抗力を高めたり、病気にかかるのをふせいだります。

### からだの状態を知る



病気にかかっているかや病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。

★1,2年生は体育の授業で長距離走が始まりました。必ず朝食を食べてきましょう!