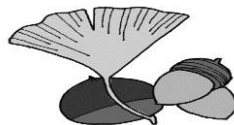


平成30年 11月号 大分県立玖珠美山高校 保健室

11月になりました。今年もあと2ヶ月を切りました。日が経つのは早いです。気候もますます朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。寒さに慣れていないこの時期は、気温の低い真冬より寒く感じることもあります。制服の下は、シャツ1枚しか着ていない人いませんか？寒さに対応できるよう薄手のシャツを重ね着して、暖かくしておきましょう！

また、感染症が出始める時期です。手洗いやうがいマスクなどをして、生活習慣を再度見直し感染症予防に努めましょう。



☆ インフルエンザの予防接種について



予防接種は、病原体の毒性を弱めたワクチンを体内に入れて、免疫を高めるもので、感染症にかからない、または、かかっても重症化を防ぐためのものです。また、インフルエンザは、任意の予防接種です。個人差はありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで、約2週間程度かかり、約5ヶ月効果が続くとされています。部活動の大会や2年生は修学旅行、3年生は就職・進学の試験も控えている人もいます。

予防接種を考えている人は、主治医に相談し 11月中旬くらいまでに受けるとよいですね。

☆ 保健室からのお願い

1. 健康診断(歯科・眼科)で医療機関受診を勧められ、まだ行っていない人や最近体調不良等で治療が必要な人は、早急に医療機関を受診しましょう。

特に2年生は、修学旅行があります。**旅行中に歯痛で受診することにならないよう、治療に努めてください。**

2. 風邪症状や咳やくしゃみが出ているのに、**マスクを持参していない人、またマスクやティッシュを保健室に借りに来る人がいます。**保健室は緊急用に備えているので、マスク・ポケットティッシュなどは、各自で多めに用意してください。保健室からマスクを借りてまだ返していない人は、きちんと返してください。そして、マスクを着用している人も、**予備のマスクを何枚か準備**し、汚れたら清潔なものと交換できるようにしましょう。マスクをしていても、**咳エチケット**は守りましょう。また汚れたマスクやティッシュは、そのまま捨てずにビニール袋に入れて捨てましょう！！



☆ 11月はいろいろな日があります

11月8日いい歯の日

いい(11)は(8)のごろ合わせです。お口の中が健康かどうかは、日頃のお手入れがとても大事ですきちんと磨けているか、鏡の前でチェックしましょう。また、歯ブラシも1ヶ月に1回は新しいものに交換しましょう。それから、歯科検診でむし歯や歯周病の治療にまだ行っていない人、むし歯は放っておくとどんどん悪くなります。早めに治療をしましょう。



11月8日レントゲンの日

ドイツの物理学者レントゲン博士が「エックス線」という不思議な光を発見した日。この光に手をかざすと、骨が透けて見え、これが医学に応用され今のレントゲン写真になりました。レントゲン撮影で「息を吸って」というのは肺を膨らませてよく見るためで、「息を吐いて」というのは肺をしぼませて他の臓器をよく見るためです。



11月9日いい空気の日

換気をすると新鮮な空気と入れ替わります。閉めきったままの教室では、二酸化炭素の数値が増加し、頭がボーッとしたり、集中力が低下します。また、ほこりや、細菌、ウイルス、いろいろなにおいも教室を漂っています。1時間に1回は教室の換気を行い、酸素の多い、いい環境で学習をしましょう。



11月19日 世界トイレの日

日本では、トイレがあるのが当たり前ですが、世界では約3人に1人がトイレを使えません。家や学校にもトイレがないため、屋外で排せつをしています。その中には、排せつ物に混ざった病原菌がまん延して病気を引き起こし、亡くなる子どもも少なくありません。このトイレの問題を改善していくために、国連が「世界トイレの日」を定めました。



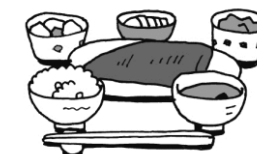
11月21日インターネット記念日

アメリカでインターネットの元になるネットの実験が始まった日。近年、ネット依存が問題になっています。中でもゲーム依存症については、WHO(世界保健機関)が病気として認定しました。「他の活動よりゲーム優先」「悪影響が出ててもゲームを続けてしまう、制御不能」など……
ドキッとした人いませんか？



11月23日勤労感謝の日

本来は、その年のお米などの収穫をお祝いする新嘗祭(にいなめさい)の日。今日食べたご飯一つとっても、お米や食材を作った人、それをお店に運んだ人、販売した人、それを買って料理を作ってくれた人など、たくさんの人が関わっています。そんなことに、感謝をして思いをはせる日にするのもいいですね。



* 本校においては、**11月14日(水) お弁当の日**です！！みなさん献立は考えましたか？