

保健だより

令和元年11月12日発行
大島高校 保健室



痛くなる前に！
自覚症状がなくても定期的に
歯科医を受診しましょう。

11月は立冬で、暦の上では冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水餃子などを立冬に食べる習慣があるそうです。日本には、「必ずこれ」という食材はありませんが、からだが温まるものを食べて冬を乗り切りましょう。

保健室利用状況について

学年別利用状況(1日平均)

	1年	2年	3年
4月	0.9	3.0	1.3
5月	1.4	6.8	2.3
6月	1.5	6.3	3.7
7月	2.4	5.0	5.1
8月	2.2	2.7	3.2
9月	4.6	9.5	5.3
10月	3.7	7.9	3.2

今年度(4月～10月)の保健室利用状況を、過去2年間と比較しました。内科・外科ともに増加しています。
「自分の体は自分で守るカゼ・インフルエンザ予防」を読んで、体調管理の為に、自分で行えることは何か考えて行動しましょう。



【内科】	月別利用者数(延べ人数)								計
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月		
H29年度	33	77	83	68	22	123	121	527	
H30年度	55	144	181	104	57	218	179	938	
R1年度	79	184	176	164	104	261	199	1,167	

(単位:人)

【外科】	月別利用者数(延べ人数)								計
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月		
H29年度	22	26	27	41	12	69	36	233	
H30年度	19	30	29	52	31	51	28	240	
R1年度	21	20	24	74	59	53	20	271	

(単位:人)

図1 月別利用者数(内科)

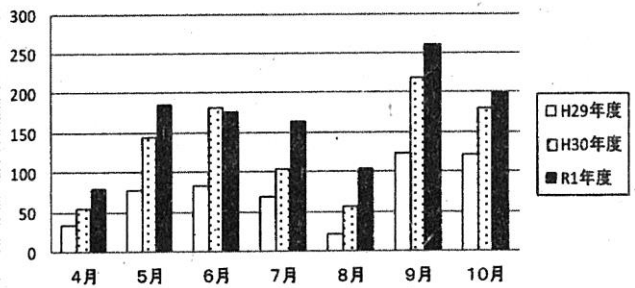
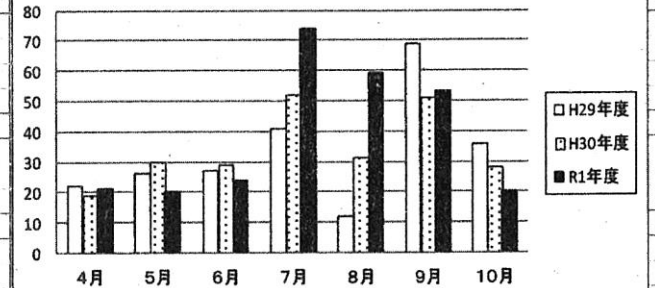


図2 月別利用者数(外科)



**自分の体は自分で守る
カゼ・インフルエンザ予防**

- 手洗い
- 換気
- 睡眠・休養
- 加湿
- 人混みを避ける
- バランスの良い食事
- 適度な運動
- ストレスをためない

インフルエンザには予防接種も有効です。
病気を寄せ付けないために、
自分で行えることから始めてみませんか？

カウンセリングの紹介

- カウンセリングを希望する人は、担任の先生が保健室に相談してください。
- 人数が多い場合は時間調整等を行い、日時の決定をします。
- 一回の相談時間は、基本的に50分程度です。
- 保護者の方のみの相談も可能です。
- 相談内容の秘密は守られます。

カウンセラー	今後のカウンセリング予定
丸内弥生 先生	11月19日(火), 12月10日(火) 1月21日(火), 1月28日(火)

時間: 13:30~16:30

相談場所: 本校 教育相談室(管理棟4階)

ほけんだより

担当：1-5川口 1-6中村, 嘉 1-7新納, 岩原

受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したとき、してはいないこと、練習したことのほうから本番どうするか対応できずよね、
 体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作ります。この抗体はウイルスが侵入すると素早く対応してやめます。

この免疫反応をワクチンを使って練習しておくのが予防接種、ウイルスが侵入したワクチンによって免疫反応が起き、本物のウイルスが侵入した時により早く強い抗体を作ります。
 インフルエンザの予防接種は抗体を作らないうちに2週間、抗体の危険は5カ月続きます。受験生は1月の初旬には受けておきたいです。

街なかで「だれでもトイレ」という表示を見て、「だれでもいいなら、普通のトイレより広いこちらに入ろうか」と思、たあなだ。

「ビビッ! それは間違いない!」

「だれでもトイレ」には「通常のトイレ利用が難しい人は誰でも」という言葉が隠れています。



上のマークのような、車いすや乳幼児を連れた方、また、外見からは判断できないオストメイト(人工膀胱の利用者など)や、LGBTなど通常のトイレが使いつらい人が利用するためのものです。

街なかを探し回ってや、と見つけたことを、使用をしなくてもいい人が占領していたら...



通常のトイレを使える人は、緊急時を除いて利用をひかえましょう。

知っておこう! 非常時の口内ケア

歯が痛い時



清潔なガーゼやハンカチをぬれ、指先をツツき込むように指しこき、口内を優しく取り除く。歯の裏側(舌の内側)は必ず取り除き、すすぐ。

水・歯が乾く時

口内が傷付かないよう、水を入れた容器を口に含ませ、しゃくしゃくして歯の表面を濡らす。ティッシュなどで水分を取り、口の中を乾かさない。



水が用意できない時

ペットボトルのキャップ1-2杯で口の中を濡らす。歯と歯の間は口内全体にはおこなうことができない。「くちやくちやく」が効果的です。



11/23は

勤労感謝の日



勤労感謝の日。元々は「新嘗祭」という秋の収穫祭です。昔は農業で生活している人がたくさんいて、農作物を無事に収穫できるかどうかは生死にかかっていたことでした。収穫が入ると喜びました。

今も 農家の方が育てた作物があり、その産物と感謝の気持ちで暮らす人がいて、そして食べ物を買うお金をおうちの方が嬉しい。そして、おなさんはおいしいごはんを食べます。ありがとうございます。感謝の気持ちを込めて「いただきます」といいます。



昨日の私と今日の私

どこが違う?

「髪を毛を切った」
 「新しい日焼けした」
 昨日の私と今日の私、同じ...のはずよね。

ヒトの体を構成しているのは約60兆個もの細胞ですが、その中の約1兆個が毎日入れ替わります。不要な細胞が死んで別の細胞が2個に分裂し、新しい細胞を仕立てます。いわば、体のリニューール。

11月12日は11月皮の日
 10代の皮は約20日ごとに入れ替わると言われていますが、個人差があります。その死んだ目を若く保つためには、リニューール化粧品を使うこと。秋は、11月20日、食事、睡眠、適度な運動が大切です。

