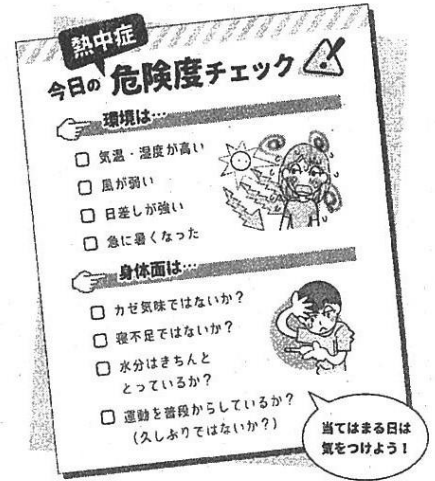


# 保健だより

令和2年7月20日発行  
大島高校 保健室

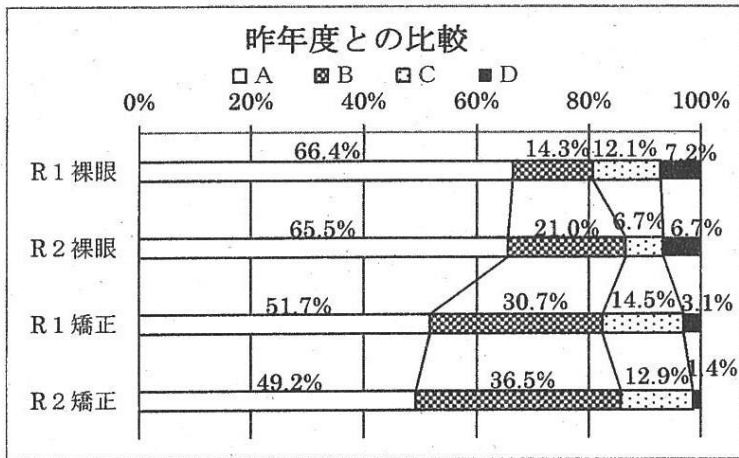
奄美地方の梅雨明けが最も遅かったのは、1983年と2010年の7月15日頃ですが、今年は記録を更新し、最も遅い梅雨明けになりそうです。

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番。急に暑さが厳しくなる今は、体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って、楽しい夏の思い出をたくさん作ってください。



## 令和2年度定期健康診断結果について

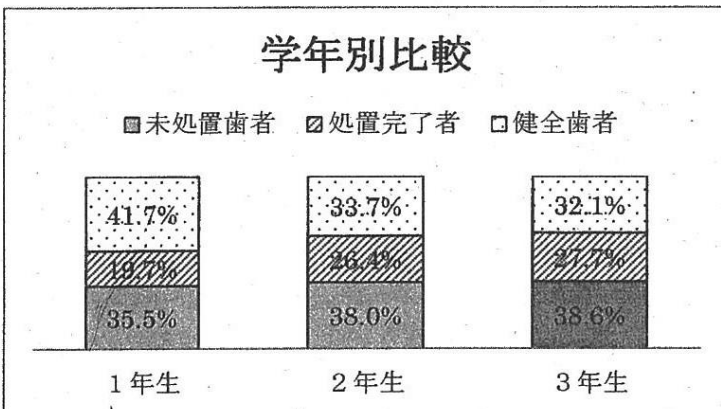
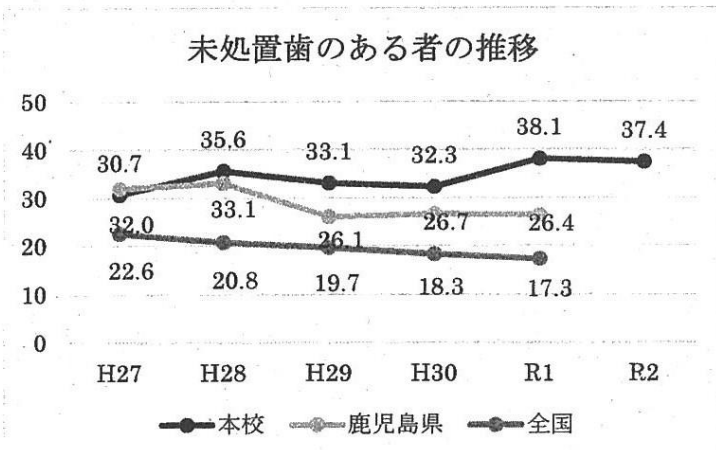
### ①視力検査結果



### ②身体測定結果 (全国・県平均値は令和元年度)

年齢	区分	身長(cm)		体重(kg)	
		男	女	男	女
15 歳	全国	168.3	157.2	58.8	51.7
	県	167.7	156.4	57.5	51.0
	本校	<u>167.1</u>	<u>156.0</u>	60.0	52.4
16 歳	全国	169.9	157.7	60.7	52.7
	県	169.5	157.5	60.3	52.1
	本校	<u>169.2</u>	<u>156.2</u>	61.3	54.0
17 歳	全国	170.6	157.9	62.5	53.0
	県	169.9	158.0	62.0	53.4
	本校	<u>169.5</u>	<u>156.3</u>	64.6	<u>52.6</u>

### ③歯科検診結果



### \*カウンセリングの紹介\*

- カウンセリングを希望する人は、担任の先生か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	9月9日(水), 9月23日(水), 10月7日(水), 10月28日(水)

時間: 14:00~17:00

相談場所: 大島高校 教育相談室(管理棟4階)

# ほけんたより

担当: 1-2 内田・池山  
1-4 川田・吉野  
1-6 隈元

夏の疲れに食事・睡眠  
もうひとつは？

暑さのせいでは  
だるい疲れがとれ  
ないという人はいま  
せんか？



バランスのいい食事、十分な睡眠に加え、「お風呂」に入るを実践してみよう。

どうしてお風呂をバカにするの？

お風呂のお湯につかると副交感神経の働きがリラックスされる。  
クーラーや冷たい食べ物などが原因の夏の冷え性にも◎

オスズメの入浴方法

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38度のぬるめのお湯にゆっくりかかると(15~20分)
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

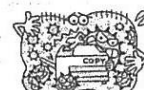



## ウイルスってどんなやつ？

「目に見えない敵」って言うぐらいだから、ウイルスはものすごく小さいよ。インフルエンザウイルスもコロナウイルスも、だいたい1mmの10,000分の1くらい。これではどこにいるのか、見えないよね。見えないから知らない間に体に入っちゃう。

【細胞にとりついてあるさ始める】  
ウイルスの種類はたくさんあるけど、どのウイルスも体に入ると細胞にとりつくんだ。たいていのウイルスはとりつく種類が決まってる。例えば鼻、喉、肺などにとりついて鼻づまりや咳、肺炎を起こしたり、胃や腸で吐き気や下痢を起こしたりね。

【自分を無理矢理コピーさせちゃう】  
細胞にとりついたウイルスは、無理矢理自分をコピーさせてどんどん増えちゃう。細胞がそれで死んじゃうと、次の細胞に移ってまたどんどんコピー…。それが繰り返されると、ウイルスが一気に増えてしまうんだよ。



ウイルスはコピーでどんどん増えちゃう

# ウイルス感染怖いけど、負けない!!

## ウイルス入っちゃダメ!

どんなに小さくても、ウイルスは皮膚から入らない。入るのは主に口、鼻、目だよ。  
(2m離れるのが大切なわけ)

体の中でウイルスがどんどん増えている人が、話したり咳をせよと、しぶきが飛ばす。しぶきにはウイルスがたくさん。飛んできたら、ウイルスが口から入るかも! 大丈夫。しぶきには重さがあるから、だいたい1~2mくらいで下に落ちる。2m離れていれば、ウイルスは届かないし、マスクをしていたらもっと安心だね。  
(手洗いが大切なわけ)


ウイルスも生きもの。いろんなヒコロにくっついて、しばらく生きてる。うっかり手を触れた手で顔を触ったりすると…手や鼻から入る危険大! だから手洗いが大事。水だけで効果があるけれど、石けんも洗えばいいよ。アルコール消毒は弱いウイルスも解いんだ。コロナウイルスもそうだよ。ウイルスは手洗いに弱い。

## ウイルスをやっつける!

ウイルスは何百種類もあるから、一つひとつに効く薬を作るのは難しいんだ。治療薬があるのはインフルエンザと、その他のほんの少しだけ。でも他のウイルスのための治療薬が効く可能性もあるよ。新型コロナでも効果が見られる治療薬がいろいろ出てきたね。

【白血球がウイルスをやっつける!】  
新型コロナの治療薬は細胞にとりついたウイルスが増えるのを防ぐんだ。そして、もう一つ大切なのが白血球! 白血球はウイルスや、ウイルスに乗っ取られた細胞を攻撃して破壊するよ。白血球がウイルスに勝利すれば、治ったってことだね。

【症状をやわらげる治療が対症療法】  
白血球が戦っている間はいろいろとつらい症状が出てしまう。その症状をやわらげる治療が対症療法だよ。例えば高熱を下げたりね。ウイルスをやっつけるわけではないけれど、白血球の働きを助ける役目があるんだ。




ウイルスが入ってきたら白血球の出番

## みんなにできること

白血球の役割はウイルスを攻撃するだけじゃないよ。戦ったウイルスが次に入ってきたとき、素早く攻撃できるようにウイルスの情報を記憶しておくんだ。これが免疫。たくさんの方がそのウイルスの免疫を持っていると、ウイルスはそんなに広がらないんだ。

でも突然、性質が大きく変化したウイルスが現れることがあるよ。新型コロナウイルスがそれだね。新型だからほとんどの方が免疫を持っていないので、どんどん広がっちゃう。

【みんながみんなのために】  
コロナウイルスはもとほかせのウイルスだよ。そして新型のウイルスは、これまででも時々現れて、たくさんの方に広がった歴史があるよ。これから新型は突然現れるかもしれない。でもそのとき、みんながみんなのことを考えて、できることをしっかり実行するのが大切だね。それが本当に新型に勝つことなのかもしれないね。



みんながみんなのために。できることをやろう