

ほけんだより

Welina. 11 月号

宮城県仙台向山高等学校
平成28年11月2日発行

意味： ハワイ語で「親愛なる、愛を込めて」と言う言葉。身体と心の健康を願い、愛を込めて…

10月末に朝の最低気温が10度を下回り、急に寒くなってきました。生徒の中にはマスクを付けている人が目立ちはじめ、マイコプラズマ肺炎に罹患して出席停止の人も出ています。上着を1枚準備しておき、寒いと感じたらすぐ羽織る等、体調を崩さないよう気をつけましょう。

インフルエンザを予防しましょう

例年、12月から3月がインフルエンザの流行シーズンです。一人ひとりがかからないようにすること、また、かかってしまった時には、他の人にうつさないようにすることが大切です。

インフルエンザの症状って？

- 38度以上の発熱、咳、のどの痛み等に加えて頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れます。
- 特に基礎疾患(持病)のある方や高齢者・乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。
- かかったら、水分をよくとり、戸外へ出るのを避け、しっかり休養しましょう。



どうやって感染するの？

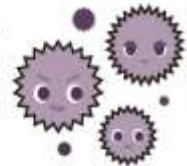
- 飛沫・接触感染の2種類があります。

飛沫感染とは？

感染した人の咳などの飛沫(しぶき)の中にあるウイルスを口や鼻から吸い込むことによって感染することです。

接触感染とは？

ウイルスが付着した手で鼻や口に触れることにより粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです。



どうしたら感染がふせげるの？

予防のポイント

- まず、**手洗い**をしましょう。外から帰ったら、手洗いを心がけましょう。
- うがい**をしましょう。
- 健康管理**に気をつけましょう。栄養と睡眠を十分にとり、体力や抵抗力を高めておくことも大切です。
- 室内では適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。



咳エチケットを守りましょう

- 咳やくしゃみをする時には、ハンカチやティッシュなどで口と鼻を覆い、他人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 使用したティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗いましょう。
- 咳をしている場合は、周りの方へうつさないために、**マスクを着用**しましょう。
- 咳をしている人に**マスクの着用**をお願いしましょう。

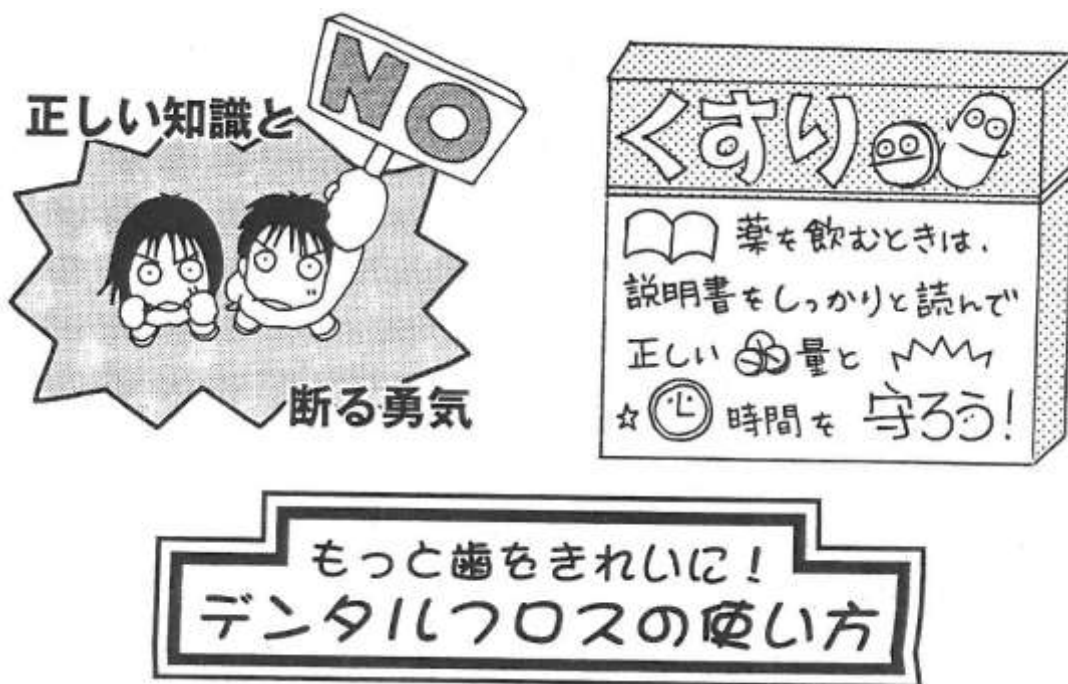


学校薬剤師の東二町先生による「薬物乱用防止教室」が行われました

10月26日(水)7校時目のロングホームルームの時間に1学年の保健講話として本校学校薬剤師、東二町先生による薬物乱用防止教室が行われました。

麻薬や覚醒剤、脱法ハーブと呼ばれる「違法ドラッグ」は、絶対に使っていけないことはもちろんのことですが、風邪をひいた時に飲む漢方薬の葛根湯には「麻黄」という生薬が入っており、スポーツ競技の全国大会規模になると、ドーピング検査が行われた場合、陽性となってしまうのだそうです。

また、病院から処方された湿布で、貼ってから1ヶ月ほどはその部位を日光にあててはいけないものもあるそうです。病院から処方された薬は薬剤師さんから注意事項をしっかりと聞いておき、副作用が出たときはすぐに相談しましょう。



歯ブラシで磨いた後、つい磨き残す場所の一つが歯と歯の間です。この部分歯垢がたまり虫歯になる人がたくさんいます。デンタルフロスはこの部分の歯垢を取ることに適しています。特に歯並びがでこぼこの場合には、歯ブラシの毛先が届きにくい部分を磨き残しなので効果的です。

歯ブラシとデンタルフロスを併せて使う習慣のある人は、歯ブラシだけの人の方が約58%の歯垢除去率なのに対し、約86%も歯垢を取り除けることがわかっています。

- ① フロスを容器から出して約40cmの長さに切り、10～15cmくらいの間隔になるように両端を左右の中指に巻きつける。
- ② [上の歯] 右手の親指と左指の人差し指でフロスの間隔を1cmくらいにする。
- ③ いにしてゆっくり動かしながら歯と歯のあいだに入れ、歯の側面をこすって歯垢をおとす。
- ④ [下の歯] 両手の人差し指と親指を使ってフロスの間隔を1cmくらいにして、同様に歯垢をおとす。
- ⑤ 終わったら、ぶくぶくうがいで口をすすぐ。

