

ほけんだより 11月

松江第三中学校 保健室

あっという間に10月が終わりました。今年も残すところ、2か月です。今年の目標は達成できそうですか？寒さが増して空気が乾燥し、咳や肌の乾燥に悩んでいる人が多いです。寒い時期こそこまめな水分補給が大切です。加湿や保湿をして身体を乾燥から守りましょう。

いい
11月8日

11月8日は「いい歯」の日です。むし歯や歯周病にならないためには、日々の歯みがきが大切です。せっかく歯みがきをしていても、みがき残しや誤った続けている人はいませんか？正しい方法で歯みがきを行いましょう！

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



◎ 1年生対象 色覚検査のお知らせ

10月31日付けで色覚検査のお知らせを1年生対象に配布しました。2・3年生も希望があれば保健室にて検査を行いますので、ご希望の方は担任または養護教諭までお知らせください。

色覚検査とは・・・

色覚に関する疾病の可能性を調べます。見える数字や線を伝える簡単な検査です。色覚検査で発見されやすい先天性色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。症状は、色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。そのため本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで気づいていない場合が少なくありません。しかし、授業を受けるにあたり、時に色の見分けが付きにくかったり、将来の職業の選択にあたり制限があったりすることもありますので、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。

色覚検査は眼科医でも行っていますが、このたび区教育委員会の方針に基づき、本校でも希望者を対象にした色覚検査を行います。なお、検査の実施にあたっては、生徒のプライバシーに配慮して個別に行います。

流行が警戒されるインフルエンザを防ぐために

指導／広島大学大学院 医系科学研究科 ウイルス学 教授 坂口 剛正 先生

..... インフルエンザウイルスの感染経路

ひまつ
飛沫感染



接触感染

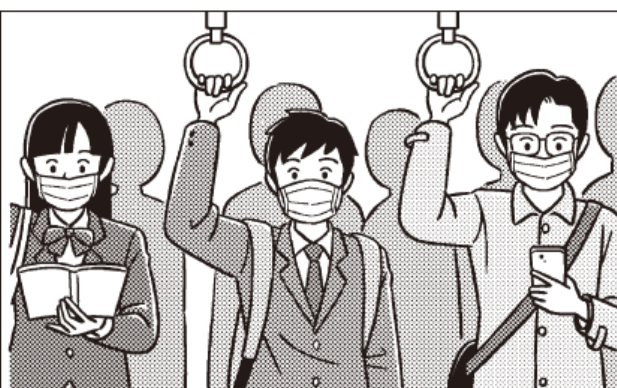


せきやくしゃみなどで出る飛沫から感染する飛沫感染と、ウイルスがついた手で目・鼻・口などをこすったために感染する接触感染があります。

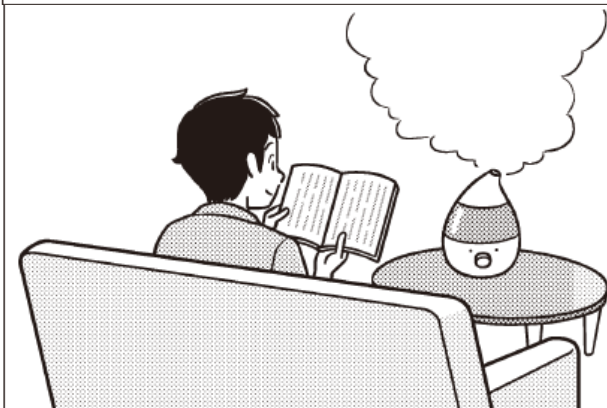
..... インフルエンザウイルスの感染予防対策



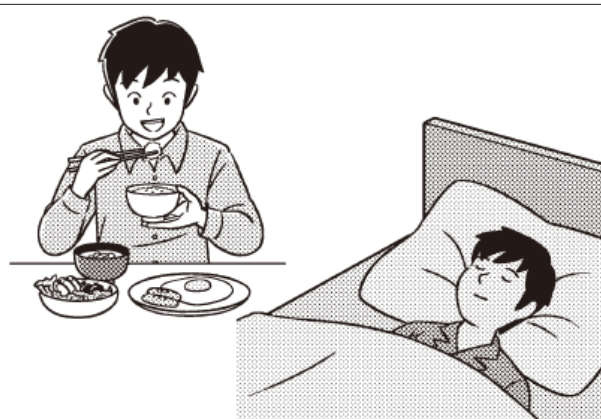
外出後や食事前など、こまめに手洗い・うがいをし、ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎます。



マスクを着用して飛沫感染を防ぎます。人が密集・密接した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。



加湿器を使用し、喉の粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぎます。



食事や睡眠などの生活習慣を整えて、体力をつけ、免疫の働きを保ちます。