

朝晩の心地よい空気が、秋の気配を深めています。夜になり耳をすませると、鈴虫の音が聞こえてきます。秋は「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」、「食欲の秋」など様々な楽しみ方があります。みなさんも、自分なりの「〇〇の秋を」見つけてみてください。これからどんどん秋が深まり、肌寒い日もやってきます。今一度、生活リズムを見直し、健康管理をしっかりと行いましょう。

スポーツの秋・芸術の秋

寒暖の差が激しい時期、
油断するとカゼをひくよ。
☆ 汗の始末、きれいに手洗い...

この時期の必需品! **ハンカチ・タオル**

持ち歩いている?

かぜ予防・食中毒予防に手洗いは欠かせません。しかし、せっかくなきちんと手を洗っても、持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに持ち歩きましょう。



9月24～30日 結核予防週間

結核

【病原菌】
結核菌

【発病までの経過】

吸い込んだ菌が肺に病巣を作るが、まだほとんど症状は出ない。そのまま悪化して発病するか、一旦休眠してから数年後に発病するかは人それぞれ。

【伝染期間】

菌が排出されている間

【伝染のしかた】

飛まつ核感染

【症状】

せきやたん発熱など、かぜのような症状が1～2週間続いてはいたんよくなり、また同じような症状をくり返し、くり返すことに悪化していきます。



【予防と対応】

予防

日本では乳児期にBCGを受けることが定められています。BCGは唯一の結核の予防法です。



中学校の健康診断では問診が中心ですが、高校1年では胸部X線撮影を行います。



結核（結核菌により肺に穴があく病気）は、かつて不治の病と言われてきました。生活レベルの向上や医学の進歩により減少してきた結核患者数ですが、平成9年より再び増加に転じています。

しばしばニュースにもなるように、病院や学校での集団感染の危険もあり、過去の病気とは思ってはいられません。

結核は、早く発見すればほとんど人にうつすこともなく、6～9ヶ月で学校を休まずに治療することができます。上記の症状が続いているときは、カゼと思わず一度病院を受診してください。

一人ひとりが、結核の正しい知識と意識を持つよう努めることが、集団感染を防止するために大切なことです。



くつのサイズ
あっていますか?

ここ最近、足のつめのトラブルで保健室へ来室する生徒が増えています。特に多いのが、**陥入爪**です。予防法としては、つめをまっすぐに切ることで、指を清潔に保つこと、くつでつめを先端や上から圧迫しないことなどが大切です。

きつくつばかりではなく、大きすぎるくつにも注意して、足に合ったくつをはきましょう。

つめの痛みが強かったり、化膿したりしているときは、皮膚科や整形外科に相談してください。

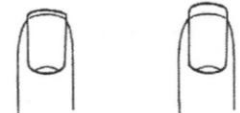
足の爪のトラブル

陥入爪



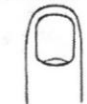
足の親指に多く、爪の両側が食い込んだ部分が痛み、赤くはれ、出血や化膿を繰り返します。深爪が原因なので、爪の切りすぎに注意します。

正しい爪の切り方 × 伸ばし過ぎ



白い部分を少し残し、まっすぐに切ります。角は少し丸くなるようにします。

× 深爪

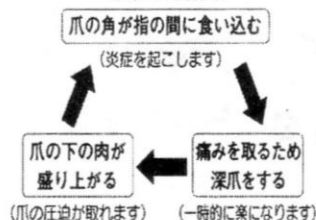


巻き爪



きつい靴を履き続けていると、爪も両側から押されるために先の方でわん曲して、皮膚を突き込むため痛みを感じます。

深爪の悪循環



成長期の中学生...

危険なダイエットに注意

「ダイエット」とは、本来「健康を守るために食事制限をする」ことです。ところが、最近は「健康」というよりも外見を気にして体重を減らそうと「ダイエット」をする人が多いようです。



食べないダイエット...

断食したり、一食抜いたり、水分だけをとるという方法では、体が「生きる」ために反応し、逆に脂肪は落ちにくく、筋肉はおとろえる...、という結果になります。長続きするものでもなく、体調をくずすだけです。

単品ダイエット...

1日リンゴだけ、海藻だけ、こんにやくだけ...、という食べ方では栄養不足をまねき、病気に対する抵抗力がなくなり、お肌も荒れます。成長を妨げたり、骨がもろくなったり筋肉がおちたり、骨粗しょう症（骨がスカスカになり折れやすくなる）の原因になります。

ダイエットする必要があるかどうかは、**体重** 体脂肪率で判断しよう！

人間の体は、水分約55%、脂肪約20%、その他の成分（タンパク質など）25%でつくられています。肥満とは、脂肪の割合の多い場合のことで、30%を超えるときは適切なダイエットをおすすめします。

※体脂肪率は、別に「肥満度」という言葉があります。以下の計算式で出すことができます。

$$\text{肥満度(BMI)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

健康的にやせるには運動がいちばん！

ランニングや散歩、水泳など20分以上、毎日続けられる運動がおすすめです。

脂肪を燃やすには、20分以上の運動が必要！



家事もなかなかの重労働。すすんで家のお手伝いをしてまめに働こう！

長期戦でのぞむべし！

短期間でやせようと無理をしても、すぐに元に戻ってしまいます。



「太ったかな...」と思ったら



ゆっくりよくかんで食べる



運動の習慣をつける

