



# 健康だより

鹿児島県立種子島中央高等学校 発行日：平成28年10月3日

いよいよ10月。空は高く澄み渡り風が心地よくなりました。

今月は、「目の愛護デー」にあわせて、1年生保健委員が「ほけんだより（壁新聞）」を生徒玄関に掲載しますので、是非、見て参考にしてください。



さて、目は脳の出張器官といわれます。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。本の中に広がる世界、心を揺さぶる絵や写真、目にもおいしい旬の食材など、いろいろなものを見て脳も楽しませてあげませんか。皆さんの秋は何の秋でしょうか？ また、季節の変わり目は、風邪を引きやすい時でもあります。各自の健康管理も留意しましょう。

## Ⅰ 『結核は人ごとではない』

9月24日～30日は、**結核予防週間**でした！

厚生労働省では、結核に関する正しい知識と普及啓発を図るために結核予防週間を定めています。世界三大感染症の一つである結核。日本は欧米先進国に比べ結核は多く、「中まん延国」とされていますが、2020年までに「低まん延国」にすることを掲げています。薬を飲めば完治できる時代になりましたが、過去の病気と置いていたら大間違いです。早期発見や早期治療は、本人の重症化を防ぐだけでなく大切な家族や学校等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。結核とは、「結核菌」によって主に肺に炎症



が起こる病気で、空気感染するものです。万が一、2週間以上せきが続いたり、たんが出たり、だるかったり、微熱が続いたりするときは、風邪と判断せずに、医療機関を受診することが大事です。



電子顕微鏡で見た結核菌の写真  
1~4μm (ミクロン)

## Ⅱ 『受診勧告書』は提出しましたか？



～ いつするの？ “今” でしょ！ ～



6月に受診が必要な生徒には、「受診勧告書」を配付し、受診・治療を呼びかけました。夏休み終了後提出期限としましたが、どうだったでしょうか？

もう、既に提出している人もいますが、中には、まだ提出していない人、あるいは、まだ受診していない人もいるかもしれません。

きちんと、自分の健康管理をすることがなによりも優先です。

次のことを連絡します。



- ① 治療や受診終了した人は、すぐに提出すること
- ② まだ受診していない人は、10月中に受診を済ませること
- ③ 受診中の人は、受診を継続し終了したらすぐに提出すること
- ④ 10月までに受診していない人は、  
→ 11月始めに全体指導をします。



11月に入ったら、保健委員がクラスの治療状況調査を行います。

まだ、治療が終わっていない人は治療を継続してください。

今から受診する人は、自分の健康のこととして、行動を起こしましょう。部活動が忙しいとか面倒くさいとかいう前に、自分で時間を作ることです。まず予約をして、その時間を確保することからです。



# からだの力 ×くすりの話

すり傷や切り傷は、きれいに洗っておけば、自然に治ります。

カゼは、消化のよいものを食べて、温かくして休養すれば治ります。

このようなけがや病気を治す力『自然治癒力』は、誰にでもあります。

## Q. 薬って、病気を治すもの？

自然治癒力の3つのはたらき

傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新品にしたりします

からだに入ってきた細菌などの外敵を退治します

からだの代謝や機能のバランスを正常に保ちます

薬の役目は、大きく分けて2つ

細菌などの病原菌を、退治します

症状をやわらげて、自然治癒力の働きを補助します（カゼ薬はこのタイプ）

A. つまり、けがや病気を治すのはからだの『自然治癒力』。薬は、その力を補助するものです

↑↑↑  
自然治癒力を高めるには…



## 一生、目を大切にするための7つの約束



### 1 スマホを使いすぎない

目の筋肉の長時間の緊張がNG  
まばたきの回数の減少もNG



### 2 栄養をきちんととる

特に目の健康に大切なのはビタミンA・B、たんぱく質など



### 3 運動をする

### 4 睡眠をたっぷりとる

### 5 紫外線をブロックする

目の病気の原因になる紫外線は帽子やサングラスでブロック



### 6 たばこはすわない

喫煙は目の病気のリスクを高める

### 7 眼科で定期健診

メガネやコンタクトレンズの度数を確認