# ほ け ん だ よ り

平成２１年１０月３０日（金）
上関分校　　保健室

１０月も下旬となり、寒さも増してきましたね。
また、学校保健委員会の発表、お疲れ様でした。大舞台に強い、みなさんのたくましさを感じることができました。
これからも、しっかり手洗い等で、清潔と病気の予防に心がけましょう！

## １０月１６日（金）　学校保健委員会を開催しました！

今年度の学校保健委員会は、生徒全員参加で開催しました。学校医の先生方も５名全員出席してくださり、生徒の発表、学校医の先生方の講話と、とても充実した会となりました。

### 生徒発表　～手洗い実験を通して～

目で見ただけでは汚れていないように見える手ですが、本当にきれいなのでしょうか？寒天培地を使って、手に付いている細菌を培養し、目に見えるようにする実験をしました！
手洗い前の手には、細菌がたくさん付いていました。水洗い５秒と石けんで５秒洗い水で流すのでは、あまり細菌が落ちていませんでした。水洗いで丁寧に洗うのと、石けんで丁寧に洗い水で流すのでは、かなり細菌が減っていました。丁寧に洗い流すことが大切だということが分かりました！　（実験した寒天培地の様子も載せています。保護者の方と見てみましょう♪）

## 学校医の先生方から

### 学校医（内科）

新型インフルエンザは、接触感染や飛沫感染するので、ドアノブに付着したウイルス等からも感染します。うがい・手洗い・マスク・人混みを避ける等、予防に心がけましょう。
また、インフルエンザの予防接種は 100 %の予防効果を得るためではなく、かかった場合の症状を軽くするためと考えてください。

### 学校医（耳鼻科）

今シーズンのスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、少なめと予想されています。飛散量が少ないと症状が軽かったり、期間が短かったりしますが、通院はすることをお勧めします。
また、花粉症の薬は何種類かあります。自分の体質に合った薬を医師と一緒にみつけましょう。

### 学校医（眼科）

「近視は２０歳を過ぎるとすすまない」と言われていましたが、最近はパソコン等の影響で目に負担がかかるので、２０歳を過ぎても視力が落ちる人が多いです。
パソコン使用中、少しでも身体の負担を和らげるためには、姿勢の他、明るさなどの周囲の環境を整えること、休憩をこまめに取ることが大切です。（いただいたプリントを読み返してみましょう）。

### 学校歯科医

みなさんの手洗い実験と同じように歯磨き後の細菌残量を考えると、丁寧に歯磨きをしても口をしっかりすすがないと菌は沢山残ってしまうという結果になります。
また、歯磨き粉の使用はコーヒーの色を落としたり、消臭効果はありますが、虫歯予防にはつながりません。フッ素入り歯磨き粉は、歯質を強くする効果があるので、お勧めします。

### 学校薬剤師

タバコには依存性や、血管を収縮させ心臓に負担をかけるなど、身体に害を与える成分が多く含まれています。また、喫煙者本人が吸う主流煙よりも周囲の人の吸う副流煙の方が、より害があったり、妊娠中は胎児にまで影響がおよんだりもします。
これから社会に出ていくみなさん、タバコの害をしっかり覚えていて欲しいです。

## １０月１０日は目の愛護デーでした！

◆目の病気「麦粒腫（ばくりゅうしゅ）」

麦粒腫とは、「ものもらい」のことです。地域によって、「めばちこ」、「めばち」、「めいぼ」など、様々な呼び方がされています。まぶたのふちにある脂腺に、細菌が感染し化膿したもので、普通、伝染することはありません。

【原因】

まぶたの不衛生 コンタクトレンズの汚れ、体調不良、多量の飲酒など。また風邪と同様に、寝不足や気候の変わりめにできやすく、多くの場合は自然に膿（うみ）が出て治りますが、膿がたまって大きくなった時には切開して膿を出す場合もあります

【症状】

はじめはかゆく、次第にまぶたが赤く腫れて痛む。ほとんどはまぶたの外側にできる外麦粒腫で、まばたきをした時に異物感がある程度だが、内側にできる内麦粒腫はかなり痛みがある。

【治療】

眼科を受診すると、抗生物質の点眼薬・眼軟膏・内服薬などを処方されるでしょう。薬を使うと２～３日で症状が軽くなり、４～５日すると治るのが普通です。

◆予防対策◆

1 甘いもの・ピーナツ・アイスクリームなどをあまり食べない
2 顔を洗ったあとに、ベービーソープで再度目の縁を洗う
3 温タオルを目の縁にあてる（お風呂の時に）。
4 前髪が目に掛からないようにする
5 コンタクトレンズを不潔な指で脱着しない
6 目の周りをしっかりと化粧しない
7 花粉症でかゆくてもあまり目をこすらない
8 カロチンを多く含む食品を取るように心がける

# ～～～「ピンクリボン運動」～～～

「レッドリボン運動」は、ＨＩＶ感染者・エイズ患者への理解と支援の意思をを表すシンボルです。
では、「ピンクリボン運動」は、何のシンボルマークか知っていますか？

ピンク色のリボンは、“乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える世界的なシンボルマーク”です。

乳がんは女性だけの病気ではなく、男性もかかる病気です。今、乳がん患者が増加しています。

乳がんは早期に発見すれば、９５％は治癒すると言われています。

２０歳を過ぎたら定期的に検査を受けて、早期発見・早期治療に努めましょう！

山口県では、毎年10月を「やまぐちピンクリボン月間」と定めています

♪乳がんの早期発見のために大切なこと♪

① 毎月1回の自己触診
② 少なくとも2年に1回のマンモグラフィ検診
③ 乳房に異常を感じたら迷わずに専門医受診

### ◇◇新型インフルエンザについて◇◇

新型インフルエンザが、いよいよ身近に迫ってきました。予防方法を再確認し、予防に努めましょう！

- **バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、免疫力を高めよう！**
- 手洗い、うがい（イソジンを設置しました）、手指消毒をこまめにしましょう！
- 咳、鼻水等の症状があるときは、マスクを着けて登校しましょう
- 家族に新型インフルエンザにかかっている人がいる場合は、マスクを着けて登校しましょう
- 体調不良を感じたら、我慢せず、先生（家族）に伝えましょう
- **人の多い所への外出は、ひかえましょう**