

保健だより



NO.6

平成 28 年 10 月 21 日

練馬中学校 保健室

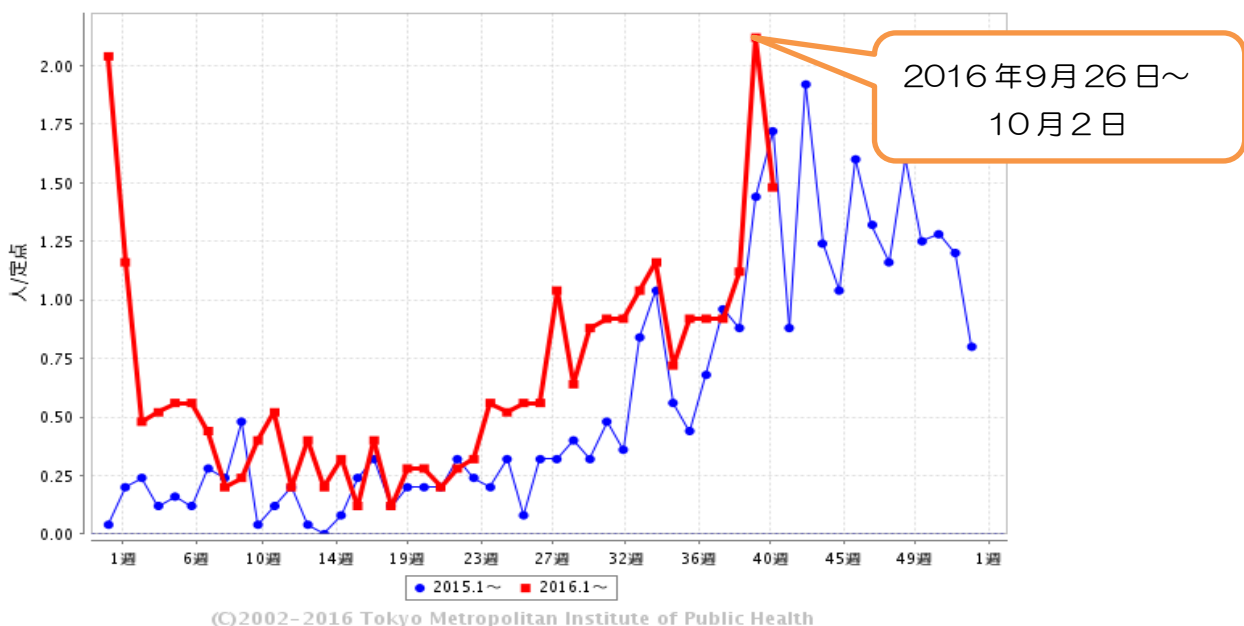
合唱コンクールも終わり、かぜの症状の見られる人も増えてきました。この時期は、昼間は比較的あたたかいのですが、朝と夜はぐっと気温が下がるので、かぜをひきやすいです。体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

10月の保健目標 「目を大切にしよう！」

今月のトピックス

～～マイコプラズマ肺炎～～

東京都全体で 2015 年と 2016 年のマイコプラズマ感染症にかかった人のグラフです
(定点医療機関で診断された患者数です)



【引用資料】 東京都感染症情報センター 定点報告疾病集計表

<http://survey.tokyo-eiken.go.jp/epidinfo/wkchartsel.do>

マイコプラズマ肺炎とは

「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによっておこる呼吸器の感染症です。周期的に大流行を起こすことが知られており、1984年、1988年に比較的大きな流行がありました。2000年以降患者数が増加傾向にあります。発熱やだるさ、頭痛や、咳などの症状がみられます。

多くの人はマイコプラズマに感染しても気管支炎ですみますが、一部の人は肺炎となり重症化することもあります。

かかった人の咳のしぶきを吸い込んだり、かかった人と身近で接触すると感染すると言われています。

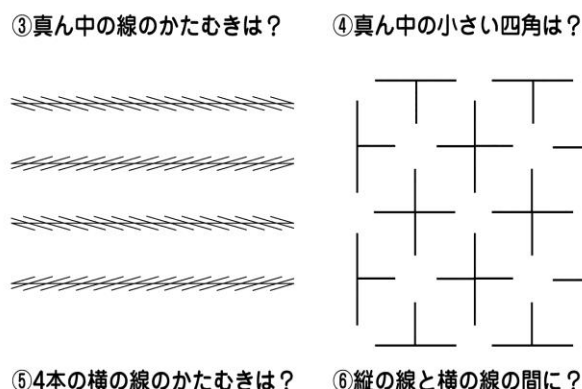
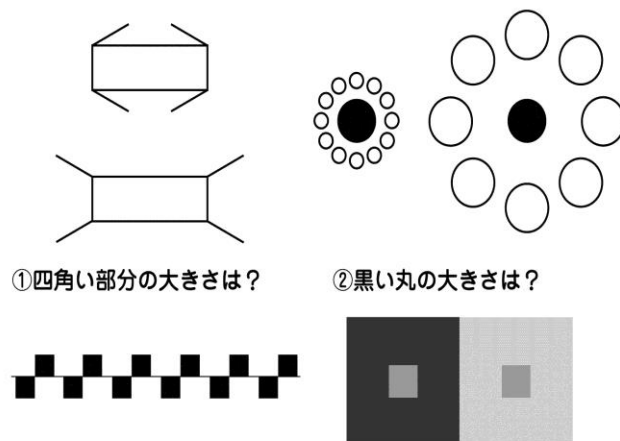
予防方法は、かぜやインフルエンザと同じ。普段から石けんをつかった手洗いをすること。**咳の症状があるときには、マスクをするなど咳エチケットをまもり**ましょう。

感染症を防ぐには ①石けんを使ったこまめな手洗い ②咳の出るときはマスクをする が大切です。

※マイコプラズマ肺炎は学校感染症です。なおるまで登校できません。登校の際、「登校届」を持ってくるください。(用紙は学校 HP からダウンロードができます)



ふしぎ、不思議…錯視の世界



- ①…上のほうが左右が小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ。
②…左のほうが大きく見えるが、同じ大きさ。
③…右下がりに見えるが、水平。
④…右のほうが黒っぽく見えるが、同じ濃さ。
⑤…右下がり・左下がりに見えるが、すべて水平。
⑥…丸い形があるように見えるが、何もない。



図形の長さや大きさ、角度などが実際と違って見える、何もないところに図形があるように見えることなどを「錯視」(目の錯覚)といいます。私たちの目は極めて高性能にできているといわれますが、こんなふうにだまされてしまうこともあるんですね。

※これらの図を集中して見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目を離して休憩をとるようにしましょう。

「まっすぐ」はNG?? ストレートネックとは

よい姿勢のイメージから「首はまっすぐのほうがいいんじゃないの？」と誤解している人もいますが、本来、首の骨(頸椎)には、重さのある頭を支えるためにカーブがあります(「生理的前彎」といって、前に少し曲がった形です)。ところが、猫背などのよくない姿勢やパソコン・スマホなど画面を見ながらの長時間作業で、首がまっすぐになって緊張した状態が続くと、カーブが消えて、首の痛み・肩こり・頭痛、ひどくなるとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状



が現れます。これを『ストレートネック』といいます。

予防のためには普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作を長時間続けないようにすることのほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすようにするといいいそうですよ。



【保健行事の予定】

10月25日(火) 貧血検査 1年生で希望があった人が対象です。

【時間】 13:15～ 【場所】 保健室

【準備】 ブレザーは教室で脱いできてください。

【その他】 採血をします。採血した部分はもまない、しっかりと圧迫する。

当日欠席の場合は後日別の日に検査を受けられます。(健診センターにて)