



谷原中学校  
保健室No.17  
26、9、16

## 夏休み明けの保健室の巻～

### その① 「宿題が終わらない」と「具合が悪い」

今年は夏休み明けの来室者がとても多かったです。具合が悪くて来室した人の多くは「宿題が終わらないから数日寝ていない」と言っていました。残念だけど自業自得なので、保健室では休養出来ませんでした・・・みんな、計画的に学習したり生活したりすることが、健康維持につながること、もう一度確認できたかな？



### その② 「季節の変わり目症候群続出」

夏休み明け、生活リズムが学校モードになったと同時に、気温も秋に近づいて、朝晩がとても涼しくなりました。体は体温を保つために、外の気温に自動に合わせる機能があります。しかし、この機能は、うまく作動する時としない時、うまく作動する体質と、そうでない体質があります。



うまく作動しないと、体温調節機能が作動しないだけでなく血液の流れや胃腸の動きなども弱まって、体調不良になるわけです。うまく作動しない原因として、季節の変わり目や、生活習慣の乱れ、ストレスなど様々です。夏休み明け、試験前、気温の変化のトリプルパンチに少しでも打ち勝てるように、たくさんの睡眠、必ず朝食、バランスの良い食事をこころがけましょう！

### その③ 「身長が・・・」

これは毎年の事ですが、びっくりする程身長が伸びている男子がたくさん！成長期だなあと感じました。身長が伸びた分、心も成長したのかな？

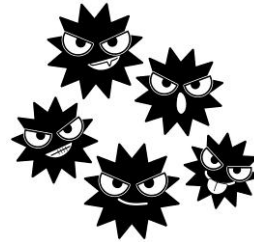


## デング熱について



ニュースでも報道されているデング熱。学校医の先生にも聞いてみました！

**デング熱の症状など：**初期症状は突然の高熱、頭痛、眼の奥の痛み、顔面が赤くなる、白目が赤くなるなどです。発熱は2～7日間持続します。その後、全身のだるさ、筋肉痛、関節痛があります。発症後3～4日で胸から腕や足、顔面に発疹が広がります。症状は1週間程度で回復します。ごくまれに、重症化することがあります。（厚生労働省HPより）



人から人に直接感染することはありません。治療薬はないので、症状を抑える薬を服用するだけです。潜伏期間は2～15日です。

**学校内科医の先生より：**虫除けスプレーや蚊取り線香も大切ですが、ウイルスをもった蚊に刺されても、免疫力が高ければ発症しないケースもたくさんあるので、蚊に刺されない予防も大切ですが、食事や睡眠など免疫力を高めておく事が一番の予防だと思います。

### 9月11日（木） 学校保健委員会・給食試食会を行いました。

眼科校医の三輪先生、耳鼻科校医の大木先生、保護者の皆様33名が参加していただき、テーマ「けがの予防と食生活」として、骨を強くする「カルシウム、ビタミンD」のたくさん入ったメニューでした。多くの保護者の方にご参加いただき、本当にありがとうございました。

校医の先生からは、「**カラーコンタクトの危険**」「**副鼻腔炎と秋の花粉につて**」のお話をいただきました。**「眼科の処方がないコンタクトをし続けて失明することがあります。カラーコンタクトを売っているお店がありますが、勝手に買って使用することは絶対にいけません。また、カラーでなくても、60歳までコンタクトを使用するなら、数十年間も眼球にコンタクトをつけ続けることになり眼には負担です。1年でも2年でもコンタクト開始の年齢を遅くすることは大切なことです」**



**「鼻水が長引いている場合、悪化すると副鼻腔炎になります。中学生だと、ほおやこめかみが痛くなることが多く、下を向いたときに痛みが増すことが特徴です。早めに耳鼻科医へ受診することをお勧めします。秋の花粉はキク科が多いです。スギ花粉と違って花粉の飛ぶ距離が短いので、公園等に生えている雑草の近くに行くと眼や花がムズムズすることがある人は秋の花粉症かもしれません」**