



元気だより 1月号

H26.1.30 岡山県立水島工業高等学校 保健室

2014年がスタートし、1ヶ月がたとうとしています。みなさんは、今年どんな一年にしたいですか？ はっきりしていなくても、何か目標を立てて一歩ずつ進んでいきましょう！

☆2014年 健康で笑顔あふれる一年でありますように・・・

☆学校保健委員会が開催されました☆

1月23日(木)に、学校保健委員会がありました。校医の先生・PTAの方・教員・生徒会役員・保健委員が参加して、保健について話をしました。そこで、学校眼科医の山口先生に「アレルギー性結膜炎及び眼の疾患について」という演題で、お話をいただきました。

●アレルギーとは

- ・生体内に侵入した異物に対する生体の過剰な防御(免疫)反応。
(異物に対して反応しすぎてしまう)
- ・原因物質は、卵・ソバ・小麦・ホコリ・ダニ・花粉など。(花粉が大多数を占める)

●花粉症とは

- ・アレルギーの一種で、ほとんどの花粉が原因になる可能性がある。
- ・真冬でも花粉症の症状は出る(スギ花粉が原因)。

●アレルギー性結膜炎

- ・症状：かゆみ、充血、流涙、目やになど。
- ・治療は、症状を抑えることが目的。
- ・抗アレルギー性点眼薬は、予防薬なので、かゆくなる前から使用することが大切。



保健室には、吐き気・腹痛を訴えて来室する人が増えています！

県内では、感染性胃腸炎も流行しています。**手洗い**をしっかりと行いましょう！！



●眼外傷

- ・鈍的外傷→見え方に異常があればすぐに病院へ。
(小さくて固いものほど危ない。例：ゴルフボール)
- ・刺創→刃物、キリなど刺さった物は抜かずに病院へ。
- ・異物→こすってとろうとせずに水に顔をつけてまばたきする。
それでも取れない場合は病院へ。
★鉄片異物…日を置くとサビが出るのでなるべく早く病院へ。
★化学薬品…すぐに流水で洗う。



●コンタクトレンズ

- ・角膜感染を引き起こす恐れが多分にあるので、自己管理をしっかりと行う。
- ・カラーコンタクトレンズは角膜の状態が見えないので、感染症に気付くのが遅くなる。

学校医の先生方から・・・

- ・先週から、インフルエンザが増えている。予防をしっかりと行うように。
- ・年末から、胃腸炎も増えている。手洗いをしっかりと行うように。
- ・むし歯や歯周病の予防に、歯みがきの後にうがい薬を使って行う、うがいが効果的。
インフルエンザ予防のうがいは、喉までガラガラと。
むし歯や歯周病予防のうがいは、口の中でブクブクと。
- ・腸を暖めると免疫力が高まるので、食事は鍋がおすすめ。



先生おすすめのうがい薬を
保健室に置いてあります！

予防が
大切



- 一、手洗い・うがい
- 二、十分な休養
- 三、バランスのとれた食事
- 四、適度な湿度(50~60%)
- 五、人混みへの外出を控える



インフルエンザかなと思ったら・・・

- 早めに病院を受診する。
- 水分を十分に補給する。
- 安静にして、休養をとる(睡眠が大切)。
- 周りの人へうつさないためにマスクをつける。(咳エチケット)



インフルエンザ注意報発令中！！

*病院でインフルエンザと診断されたら・・・

出席停止となりますので、必ず担任に連絡してください。
元気になって登校する時には、「治癒証明書」が必要となります。
「治癒証明書」は水工HPからも印刷できます。

裏も見てね！



★たばこ不思議発見クイズ★ Part 7

① たばこを吸うと肌が荒れる？

ウソ or ホント

正解は、ホントです。

肌の美しさを保つのに大切なのはビタミンC。でも、たばこを1本吸うたびに、レモン半個分のビタミンCが奪われます。

さらに、血流が悪くなる、酸素が行き届かないなどにより、肌荒れが進み、シワが増えてしまいます。

② たばこがやめられないのは意志が弱いから？

ウソ or ホント

正解は、ウソです。

たばこの成分中のニコチンが脳に作用して脳細胞に変化を起こすからです。

その結果、ニコチンなしでは脳がうまく働かない状態になってしまうので、脳が常にニコチンをほしがるようになります。

子どもは大人よりニコチンの悪影響を受けやすく、吸い始めてから短期間で依存症になってしまいます。

換気をしていますか？

教室を閉め切ってエアコンを使用していると、二酸化炭素が増え続け、頭痛がしたり気持ち悪くなったりしてきます。

昨年、二酸化炭素濃度を測定した結果では、教室の上の窓の4角を5～10cm開けておくと、二酸化炭素が大幅に増えることはありませんでした。

インフルエンザやかぜの予防のためにも、換気を行いましょう！

