

前南 保健だより

平成30年10月12日(金)・前橋南高等学校 保健室 発行 No.3

まだ暑い日もありますが、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。美しい季節の到来ですが、朝・夕の冷え込みから体調を崩している生徒も多い様子です。疲れを溜めないように、良質な睡眠時間を確保することも大切です。秋の味覚も楽しみの一つとして、是非色々な食材を味わってみてくださいね。



風しんに警戒しましょう！！

今年7月以降、首都圏を中心に風しん感染者が拡大しています。群馬県内においては、約2年ぶりに患者の届け出がありました。

風しんの主な症状

発熱や発疹、リンパ節の腫れ。くしゃみなどで広がり、潜伏期間は2～3週間である。



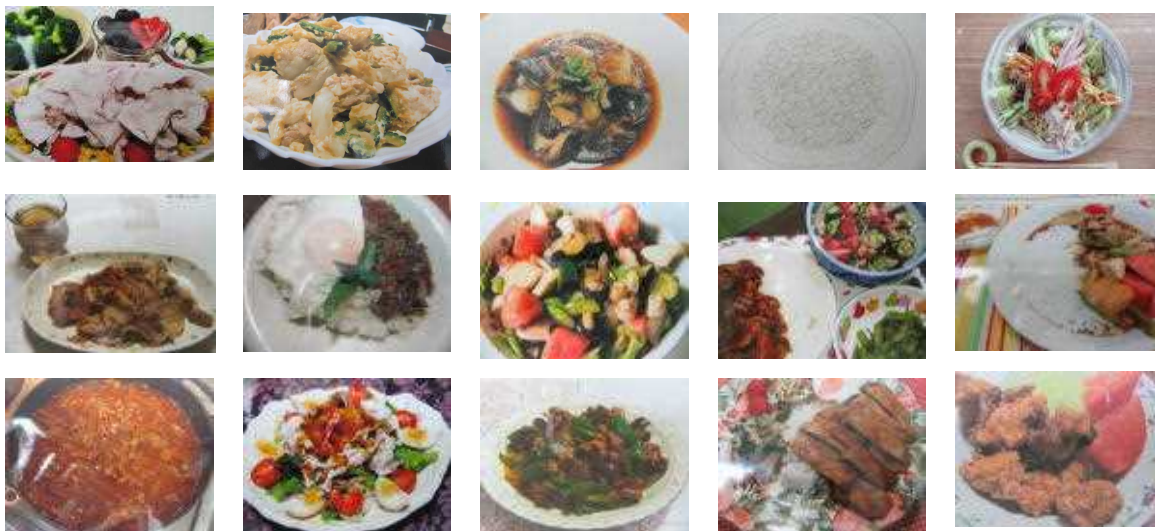
妊娠初期の女性が風しんに感染すると、胎児の目や耳、心臓等に障害が起こる可能性があること。
→身近に妊婦がいる人は、抗体があるか検査をし、場合によってはワクチン接種を検討。

予防には、2回（1歳児及び小学校入学前の1年間で定期接種相当年齢）のワクチン接種が有効である。予防接種歴を母子手帳などで確認すること。
特に30～50代男性の2割程度は抗体がないので注意が必要。



保健委員会考案*「暑さに負けないメニュー」を掲示中です！

前回の保健だよりでお知らせした保健委員会の企画内容ですが、夏休み明けにたくさんの作品が集まりました。現在、保健室前の廊下に、色とりどりの献立写真が掲示してあります。是非、皆さんも家族や友人、自分のために作ってみてはいかがでしょうか。（前南ホームページで、カラー版を掲載しています！生徒達の創造力は豊かです♪）



食べてくれた方の感想

- ◎バジルを加えることで、食欲がない時でも爽やかにいただくことができます。ビタミンB1やビタミンC、ミネラルを補給できます。
- ◎にんにくが良く効いていてご飯がたくさん食べられました。ワンプレートでいろいろ食べられたので、よかったです。
- ◎つゆの梅肉とゆずの皮で、いつも食べているつけ麺とは違った味がしておいしかったです。食欲がなくても食べやすいので、暑い日におすすめです。








マラソン大会の練習開始！

～本番に向けて、ベストコンディションで～



11月6日(火)、毎年恒例のマラソン大会が開催されます。体育の授業では本番に向けて練習が始まった学年もあります。それぞれの目標に向かって、達成感が味わえるように努力している姿は、とても素晴らしいです。

怪我などには十分気を付けて、ベストコンディションで挑みましょう！

<p>自分に合った靴かチェックする</p>  <p>爪も切っておく</p>	<p>睡眠時間をしっかり確保する</p> 	<p>朝食をきちんと食べる</p>  <p>バランスよく</p>	<p>準備運動を丁寧に</p> 	<p>汗をかいたら拭きましょう</p> 
---	---	--	---	--

ドライアイのチェックをしてみよう！

ドライアイとは、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気です。(目の表面に傷を伴うことがあります。)

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 目が痛い |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある | |
| <input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい | |

◎5つ以上該当する項目があった場合は、ドライアイの可能性が高いといわれています。

パソコンやテレビ、携帯電話などを見続ける生活により、目を酷使しています。ドライアイが進行すると、視力低下や痛み、角膜上皮剥離(角膜が乾燥して剥がれる病気)を発症してしまうこともあります。コンタクトレンズを使用している人もドライアイになりやすいので、注意が必要です。まばたきの回数を意識的に増やしたり、目薬を点眼したりして対策を講じましょう。



* 10月の保健行事 *

10月18日(木)7校時 性・エイズ講演会 1学年、保護者(希望者)対象



演題:「デートDV～被害者にも加害者にもならないために～」
講師: NPO 法人ひこばえ 茂木 直子 様



24日(水)5校時～ マラソン大会前健康相談 学校医 定方 宏人 先生

2年生 台湾修学旅行(15日～19日)体調を整えて、楽しんでくださいね!

