

ほけんだより 10月

2013年 第6号 大阪府立西淀川高等学校 保健室



暑い夏もおわり、とくに朝晩は冷え込むようになってきましたね。この時期は、風邪をひいたり体調を崩す人が意外に多いです。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていること、急に冷え込んだり、逆に暑くなったりすることが主な原因です。

来月には文化祭もありますね。しっかり睡眠を取るなど、基本的な生活習慣を整え元気に登校しましょう。

10月10日は目の愛護デー



目は眠っている時以外はいつも働いています。読書や勉強、特にゲームやテレビの後は、目はとても疲れています。目の疲れは、気分の不良や頭痛の原因にもなっているんですよ。疲れたなと思ったら、本や画面から目を離して、遠くを見るなどしばらく休憩をとるようにしましょう。

大切な目はたくさんのものに守られています!!

「まゆげ」

汗を左右に振り分け、汗が目に入りやすくしています。

「まつげ」

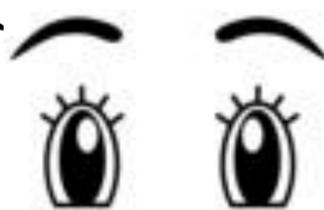
目にゴミや異物が入らないように保護し、眼球へのキズや疾病を防いでいます。

「まばたき」

涙を出して目の表面を潤わせています。また、目の表面をリフレッシュさせて目の疲れをとっています。

「まぶた」

眼球を保護し、目に異物が入らないようにしています。



★★涙の秘密、知っていますか★★

涙はうれしい時や悲しい時だけに出るものではありません。もともと、目の表面は涙によって覆われており、まばたきをするたびに新しい涙が流れ出てきます。なぜこのように常に涙で覆われているのかというと、涙には目の表面を乾かさないようにするという大きな役目があるからです。

最近よく耳にする「ドライアイ」とは、涙の量が減少して目の表面が乾いてしまう病気です。

涙はこの他にも、角膜に酸素や栄養を運んだり（角膜には血管がないため）、目に入ったゴミを洗い流したり、目についた細菌を殺菌する役目も果たしています。



◆学校歯科医 渡部隆先生から学ぼう③◆

歯ブラシで感染予防～常在菌が悪さをするとき～



歯みがきをしなかったり、あるいは雑に済ませていて食べかすが残って口の中に栄養がたっぷりあると、私たちの口の中はポカポカと温かいため常在菌の繁殖にもってこいの環境になります。常在菌が増えると、いくら唾液に抗菌作用があるといっても、その力だけでは増殖する常在菌のパワーに太刀打ちできません。こうして起きる感染症が歯周病やむし歯です。

また、私たちの体力（免疫力）が低下したときには、普段おとなしくしている常在菌がスキをつけて活発になり、全身症状を伴うさまざまな感染症を引き起こすことがあります。



免疫力と常在菌のパワーが均衡しているときは良いのですが、その絶妙なバランスが崩れてしまうときがあるのです。まして口の中の常在菌が増えていると、感染症になるリスクはますます高まってしまいますので、歯みがきによる感染予防が欠かせないのです。

飲料水検査を実施しました。

飲料水検査を学校薬剤師の小西 明先生に実施して頂きました。

★日時 9月19日（木）10:30～

★検査項目

- ・残留塩素：水道水が塩素消毒されているかを調べます。
- ・pH：水道水が汚れていないかを調べます。
- ・臭気、濁度：水道水に臭いや汚れがないかを目で見て調べます。
- ・清潔度：蛇口や排水溝が汚れていないかを調べます。

★検査場所

- ・4F
- ・体育館横
- ・体育館横ウォータークーラー
- ・食堂
- ・保健室

上記の検査項目をすべての場所で行いました。臭気、濁りはなく、清潔でした。



飲料水検査は、水質の管理のため実施しています。検査は、プールの水質検査と同じ検査方法で行います。みなさんが普段使用している水道水は塩素消毒され、安全に使用できるようになっています。

昨年同様、今回の検査でも塩素が出にくい箇所がありましたが飲料水としての水質基準を満たすよう、様々な管理・対応をしています。