

ほけんだより 6月

2012年 第3号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

梅雨の時期に入り、ジメジメ・ムシムシ・・・なんとなく気持ちもすっきりしない季節ですね。ところで、本校の入口にあるあじさいの花が咲いているのは知っていますか？ すっきりしない季節だからこそ、この時期ならではの物を見つけてみてはどうでしょうか？また、この時期は、温度と湿度が高くなるので体調など崩しやすくなります。体調を整え登校しましょう。



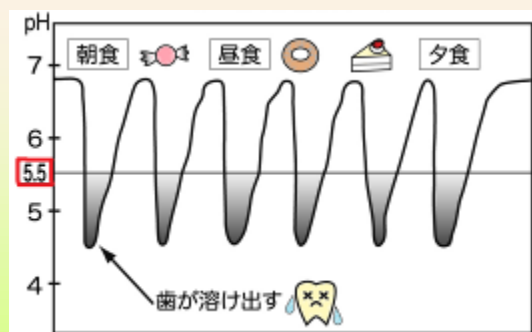
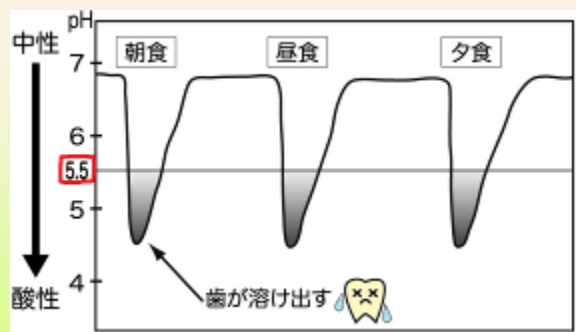
6月4日は虫歯予防デーでした

みなさんは、自分の歯をじっくり見たことがありますか？歯と歯の間には食べかすがたくさんたまっているものです。食べかすは、放っておいてもなくなり、それがやがて虫歯のもとになります。しっかりと歯みがきをすることで予防はできますが、意外と磨き残しもたくさんあります。毎日とは言いませんが、鏡を見て磨き残しがないか確認しましょう。

こんな人は要注意！だらだら食いは虫歯のもと！！



食事をするたびに口の中は酸性になっていきます。pH5.5以下で歯は溶けはじめます。休み時間ごとに、ジュースやお菓子を食べている人をよく目にしますが、3度の食事以外にだらだら食べ続けると歯の溶けだす回数が増え、虫歯になりやすくなってしまいます。みなさんは、だらだら食いをしていますか・・・？



照度検査を実施しました



5月21日学校薬剤師の小西 明先生に検査して頂きました。

照度検査はみなさんが、快適に学習する為に、教室の明るさを調べる検査です。

検査の結果、天候によって暗く感じる場所もありましたが、基準内でした。

梅雨から夏にむけて日差しの変化が激しい時期になります。カーテンで部屋の明るさやまぶしさの調節をしてください。

MR ワクチンを接種しましょう

MRワクチンとは「麻しん風しん混合ワクチン」のことです。

※18歳年齢（平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ）の人が対象

MRワクチンの予防接種は2回行うことで免疫がつくと言われています。現在の18歳年齢は1回しか受けていない可能性があります。就職や進学、進路を決める大事な時期だからこそ2回目の接種を受けてください。公費(無料)で接種することが出来るのはこの1年間です。この時期を逃すと、自己負担での接種となり約1万円かかります。

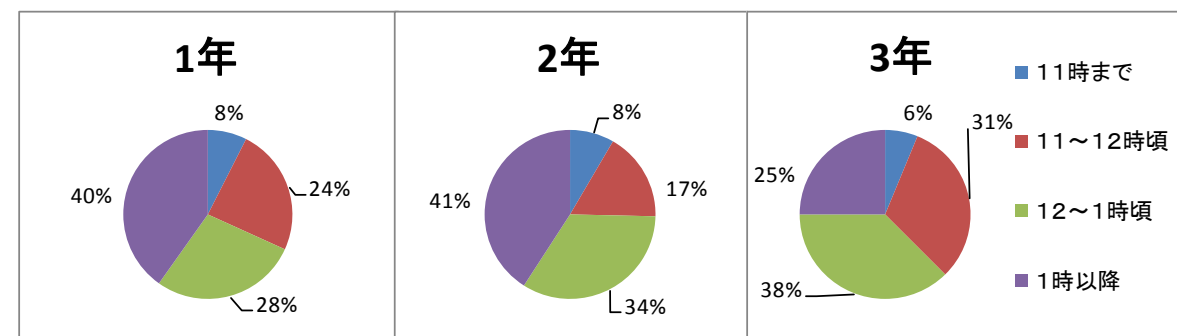
● 麻しん（はしか）とは

麻しんは、麻しんウイルスにより空気感染・飛沫感染・接触感染する急性の発疹性疾患です。感染力が非常に強くインフルエンザの6～7倍と言われています。感染後、約10～12日間の潜伏期(無症状)を経て、38～39℃台の熱・せき・鼻水などの症状が出ます。数日すると顔などから発疹が出始め、全身に広がります。3～4日で解熱し発疹もしだいに消えますが、まれに気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を引き起こす場合もあります。予防法は予防ワクチン接種です。2回受けていない場合は予防接種を受けてください。

平成19年には、予防接種を1回しか受けていない10代20代の若者を中心に集団感染がおり、社会問題となりました。1人ひとりが麻しんに感染しないようにするには、2回の予防接種を受けることが大切です。接種に関する詳細は、市区町村により異なります。住んでいる市区町村の保健所（保健センター）に問い合わせましょう。

★★生活習慣アンケートの結果 その2★★

前回に続きアンケート結果 その2「何時頃に寝ていますか？」の質問です。保健室にも寝ずに学校に来た、眠れなかった・・・など睡眠不足が原因で来室する人も多いです。眠れないなと思って布団に横になるだけでも疲労感は減ります。心をリラックスさせて次の日に備えましょう。



健康診断はすべて終了しました



検診の結果、治療が必要だった人、検診の日に欠席した人は早めに受診し、報告書を保健室に提出してください。特に、虫歯は放っておくとどんどん悪くなります。痛みが出たら危険サインです！虫歯のある人は早急に受診しましょう。