

文林中ほけんだより 11月

平成30年度

文林中学校 保健室

今年は、例年の秋に比べると、比較的暖かい秋のように思われます。その分、朝晩と日中の気温差が大きくなって風邪をひきやすくなりますので、ご注意ください。また、秋の花粉症も出ているようです、長引く鼻や喉の症状がある人は耳鼻科を受診してください。

3年生はいよいよ受験に向かって準備をする時期となります。さらに、今月は定期考査があります。体調管理をしっかりして、定期考査の準備をしましょう。




11月の記念日をいくつ知っていますか？

11月は、「〇〇の日」と言われる記念日がとても多い月です。その中には健康に関する記念日もいくつか入っています。皆さんはいくつ知っていますか？


<11/1 点字の日>

日本語用の点字が決められた日です。点字は駅の構内や、家で使う家電や調味料にもあります。


<11/1 紅茶の日>

1983年に日本紅茶協会が制定しました。
1971年のこの日、暴風雨のためロシアに漂着した船頭の大黒屋光太夫が首都のペテルブルグ(現在のサンクトペテルブルク)で女帝エカテリーナの茶会に招かれ日本人として初めて紅茶を飲みました。

<11/8 いい歯の日>

1993年に公益社団法人 日本歯科医師会が制定しました。いい(11)は(8)の語呂合わせです。いい歯は毎日の歯みがきと、歯医者さんでの定期的なケアが大切です。毎月8日は歯ブラシ交換の日だそうです。この日を目安に交換してみるのもいいですね。

<11/9 119番の日>

1987年に、消防庁が消防発足40年を記念して制定しました。防火や防災意識を高めってもらうことを目的としたものです。


<11/12 皮ふの日>

1989年日本臨床皮膚科医会が制定しました。いい(11)ひ(1)ふ(2)という語呂合わせです。

<11/3 文化の日>

1946年のこの日、平和と文化を重視した日本国憲法が公布されたことを記念して、1948年公布、制定された祝日法で、国民の祝日に定められました。

<11/7 立冬(りっとう)>

二十四節季のひとつです。冬の気配が立つ頃なので、「立冬」と言われます。ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして、風邪を予防します。


<11/8 レントゲンの日>

ドイツの物理学者レントゲン博士が「エックス線」を発見した日です。この光に手をかざすと、なんと骨が透けて見えました。これが医学に応用されて、今のレントゲン写真になったのです。

<11/11 ポッキーの日！>

ポッキーの日が有名になっていますが、実はこの日は40以上の記念日があります。いくつかあげてみると…世界平和記念日、箸の日、磁気・磁石の日、電池の日、宝石の日、サッカーの日、靴下の日など本当に様々です。

<11/23 勤労感謝の日>

1948年祝日法で制定されました。本来はその年に収穫したお米の収穫をお祝いする新嘗祭(にいなめさい)の日です。



風疹が流行しています！ ご注意ください！

今年は各地で風疹が流行をしています。毎日新聞の記事からの抜粋ですが、10月21日までの国立感染症研究所の集計で1,486人に上り、これは昨年の1年間(93人)の15倍を超える人数ということです。流行で最も心配されているのが、妊婦から胎児への母子感染で、胎児に重い障害が生じる恐れがあるということです。妊婦やその家族への感染を防ごうと、行政や企業の対策も進み始めています。

風疹は、発熱や発疹などの症状が出るウイルス性の感染症です。

胎児の障害は、心臓病や難聴、白内障など広範囲にわたっています。総称して先天性風疹症候群(CRS)と呼ばれています。発生する確率は、妊娠の初期ほど高くなります。2012年から2013年の大流行の時には、45人のCRSが報告され、そのうちの11人が死亡しているそうです。

31日に開かれた厚生労働省の専門家会議で、一部の委員の方が今後の見通しについて「5年ほど前に風疹が流行した時の傾向を見ると、今後は少なくとも半年程度は今のペースで患者が増え続ける恐れがある」と指摘しているそうです。

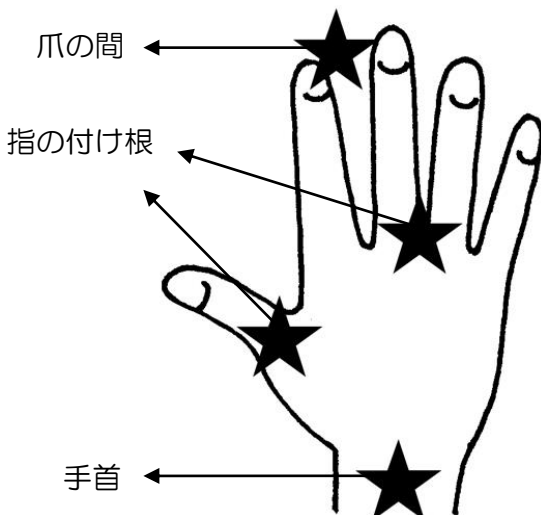
風疹の患者は東京や千葉、それに愛知などで大幅に増加していて、厚生労働省はこうした地域に重点的にワクチンを供給するとともに、十分なワクチンが行き届いているかどうか調査することにしています。そのうえで、ワクチンを接種したことがない人が多い、30代から50代の男性や、妊娠を希望する女性などを中心に、まずは風疹への免疫が十分あるか調べる抗体検査を受けるように呼びかけています。

全ての予防は、手洗いから…



この季節はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行します。様々な感染症の予防に有効なのは、まず一番は手洗いだと言われています。私たちの手は、空気中の細菌に触れたり、物を触ったり、咳やくしゃみを手で押さえたりすることがあり、目に見えない細菌や汚れがたくさんついています。手についた細菌は、手から鼻や口に移動して体の中に入ってきます。すると、風邪をひいたり、お腹が痛くなったりします。手洗いはそのような病気から身を守ってくれるのです。正しい手洗いの仕方を身につけて、感染症の予防をしましょう。

【手洗いのチェックポイント！】



ここをチェック！



- 洗い残しがいないか？(手首、指の付け根、爪の間)
- 手を洗う時は、時計やアクセサリーをはずす。
- 手をふくタオルやハンカチに注意！
(湿っていたり、汚れていたりにしているタオルやハンカチはウイルスが増殖するので、逆効果です。)
- 流しに設置してある、固形せっけんや、液体せっけんを効果的に使う。
- 給食前には、アルコール消毒をする。