

一雨ごとに寒さが増してきます。朝の健康観察では、「鼻水が出る」「のどが痛い」「咳がでる」などのかぜ症状を訴える生徒が増えてきました。朝夕の寒暖の差が大きい今の時期はかぜをひく人が多くなります。気温にあわせた衣服の調節などに気をつけてかぜ予防をしましょう。

11月8日は「いい歯の日」！

春の歯科検診の結果、美祢市では高校3年生を対象に「歯の優秀生徒」を表彰しています。むし歯だけでなく、治療した歯や歯肉炎なども全くない健康な歯・口をしている生徒に贈られる賞です。今年度は11名の生徒が表彰されました。歯の健康は、健康意識と習慣によって作られるものです。以下のことを再確認し、健康な歯を持ち続けましょう。

- おやつをだらだら食べるのはやめよう
- 食べたらみがこご
- 毛先のそろった歯ブラシを使おう
- 1日1回は、鏡を見ながらみがこご
- 歯と歯の間の汚れは、デンタルフロスや歯間ブラシを
- むし歯ができたなら早めに治療しよう
- 1年に1回は歯や口の中のメンテナンスのために歯科医院へ行こう



シリーズ「私の健康観」 ⑪

今回は家庭科の戎屋先生です。階段を一段とばしで上っておられる先生の姿を見たことのある人はいませんか。先生は「健康に生きることは、寝たきりの時間を短くすること。それはどう生きるかを考えることと同時に、どう死ぬのかを考えること。」と話されます。

平成8年、先生のご両親の死に直面され、同じ頃、家庭科に「家庭看護・福祉」という分野が導入されたことをきっかけに、ご自身の今後の生き方について「健康に生きるためには・・・豊かな人生を送るためには・・・」と食事や運動、心の持ち方などの「健康」に関してとても関心を高く持たれました。

また、お姑さんと生活を共にした中で「人生は山を登るようなもの。山の中腹に近づくと平地と比べて気温が変わったり、風が変わったりするもの。だから登る前にそういう状況を予測して、計画を立てたり、装備を整えたりすることが必要。」ということを学ばれたそうです。「無防備が一番怖い」とも・・・

6年間水泳を続けておられる先生は、「生きているといろいろな経験の中で、何が起こるかかわからないが、日頃からそれを乗り越えられる気力と体力を備えて山を登っていきたい。」と笑顔で話されました。次は浜田先生です。

備えあれば憂いなし

そろそろ冬の感染症対策を始めましょう。

「山口県感染症情報センター」によると、『インフルエンザ』『RSウイルス感染症』『感染性胃腸炎』などが増えているそうです。それぞれについて、その症状と感染経路を理解し、予防対策を始めましょう。

インフルエンザ

「流行性感冒」と呼ばれ、感染すると次のような症状があらわれます。

- ① 突然、症状があらわれる
- ② 38℃を越える発熱
- ③ 鼻水、のどの痛み、咳などの呼吸器症状
- ④ 全身倦怠感等の全身症状

このような症状があれば、早めに医師の診察を受けましょう。咳やくしゃみなどの飛沫感染により拡がります。

感染を予防する方法としては、次のような方法があります。

- ① 予防接種を受ける
- ② 食事や睡眠をしっかりととり、体の抵抗力を高める
- ③ うがい、手洗い、マスクの着用
- ④ 流行したら人混みに近づかない



RSウイルス感染症

感染すると咳やゼーゼーという呼吸音（喘鳴）があらわれます。軽いかぜ程度で終わることもありますが、気管支炎や肺炎をおこすことがあります。

一度の感染では免疫力ができずに何度も感染します。

手洗いやマスクを着用するなどして、一般的な感染症予防を徹底することが大切です。

感染性胃腸炎

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状が急激におこります。

ウイルス性胃腸炎は便などのウイルスが手を介して口から体内に入り、感染します。細菌性胃腸炎の多くは食べ物を介しておこり、「食中毒」と呼ばれます。

冬に多いのはウイルス性胃腸炎で、水のような下痢や、嘔吐もくり返すため、脱水症状に注意が必要です。

一番の予防は手洗いをしっかり行うこと、感染者との接触を避けることです。感染した場合は、水分補給をこまめに行うことが大切です。