

# 保健室だより

平成27年度第15号 千葉県立千葉南高校保健室

## 旬のものを食す

秋は実りの季節だね。農作業、果樹栽培などに携わる方々が、丹精して育てた作品の集大成がお店に顔を揃える。「旬」というのには、私はとても意味があると思っている。それはその季節に応じて、生き物にとって必要な栄養を豊富に含む物が「旬」を迎えるからなんだ。

風邪が流行る頃にはビタミンCが豊富な柑橘類や咳に良く効くという春菊がお目見えする。旬の物は美味しくてしかもお値段が安い。神様がその時期の健康を保てるようにセッティングしてくれたとしか思えない。スーパーに行ったら、ぜひ旬の物探しをしてみたらいかが？

## 感染症予防<インフルエンザ>

「インフルエンザ始めました」という暖簾がお店に出る(?)ってことはないけど、そんな季節がやってきた。南高もちらほら患者さんが出ている。「手洗い、うがい、咳エチケット(マスクの着用)」は呪文のようにすでにみんなの頭にしみこんでいることだろう。

とにかく手洗いは重要だ。各手洗い場には泡タイプの手洗剤を置いてあるから、よく泡立てて、指先、指の間、手のしわ、手首も念入りに洗おう。

あと今年のワクチン。昨年より1種類多い、4つのインフルの型に対応するのになってるため、お値段が上がってるみたいだね。

みんなは予防接種する？このワクチンは、免疫力が低くて重症化しやすい(例えば高齢の方や基礎疾患がある)人が受けてもらう第一候補。でも受験を控えた人も受けたいかな。その辺はお家の人や主治医と相談して決めてね。

### 急に高熱が出たら…

学校には無理して来ないで、必ず病院で診断を受けてね。インフルエンザの疑いで遅刻や早退しても欠課にはなりません。

**“安心して下さい。公欠ですよ！”**

確定診断されたら出席停止です。登校開始は医師の証明書をもってからね。

## 感染症予防<はやり目>

流行性角結膜炎、所謂「はやり目」が流行ってるみたいだ。この病気はウイルス感染によるもの。その感染力はものすごく強い。症状はとにかく目が血塗られたように真っ赤になるんだ。もちろん出席停止対象の病気。

昔この病気の集団感染が起きた学校があった。まず一人の患者さんが出た。この病気は出席停止になると知った友だち(?)が大勢この子の家に「お見舞い」に行った。そして、患者さんの目を触った手を自分の目に押し当てたんだ。みんな悉く感染…。

結膜炎だからって軽く考えちゃダメ。はやり目はすごく怖い。視力に後遺症を残すこともある。(失明も…)

この病気で病院に行ったある生徒の言葉…「お会計の時、お札を目の前で消毒されてすごいショックだった(泣)」

## 感染症全般の予防方法

病原体に…

- ①さわらない・落とす  
人ごみを避ける、手洗い、うがい  
タオルの共用をしない、(マスク)
- ②やっつける：消毒(ドアノブなど)
- ③発症しない免疫力をつける  
栄養、睡眠、ワクチン、笑うこと