

ほけんだより



令和6年10月11日

稲付中学校

保健室

いつまで続くのかと思っていた暑さもようやく落ち着き、季節が一気に進んできました。そんな中で3年生は修学旅行を終えました。来週からは気持ちを新たに2学期がスタートします。

全校としては文化発表会に向けて、合唱練習も本格的になってきました。うがい・加湿など喉のケアをするようにしてください。

マイコプラズマ肺炎の報告数が過去最多になりました。

先日の朝礼でも話しましたが、区や都からも通知があり、マイコプラズマ肺炎流行についての注意喚起（ちゅういかんき）がされています。幼児・学童期・青年期を中心にどの年齢でも流行し、秋冬には増加する傾向があります。都内では今の統計が開始された1999年以来、最も高い値となっているそうです。

マイコプラズマ肺炎の感染経路は、主に飛沫感染と接触感染です。まれに重症化することもあるので、注意が必要です。

【症状や感染経路と感染予防のポイント】

- ◆2～3週間の潜伏期間の後、発熱、全身倦怠感、頭痛などの初発症状が現れます。咳は初発症状から3～5日後から始まることが多く、経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。
- ◆細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染します。
- ◆流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルで手を拭きましょう。
- ◆咳やくしゃみをする時には口と鼻をハンカチでおおう、場面に応じてマスクを着用するなどの咳エチケットを心がけましょう
- ◆咳が長引く時は、医療機関を受診しましょう。

マイコプラズマ肺炎と診断がついた場合は「出席停止」の扱いになります。

「知っておきたい近視の知識」

文科省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力1.0未満の子どもの割合は、増加傾向にあります。1.0未満のうち、約8～9割は近視であることが指摘されています。

近視のほとんどは「眼球が前後方向に長くなって目の中に入った光線のピントが網膜より前になる状態」の【軸性近視】です。一度伸びてしまった眼軸長は元に戻すことが難しいそうです。

遺伝要因と環境要因がありますが、環境による影響が大きいと考えられています。



環境的要因とは・・・

⇒ 屋外で過ごす時間の減少

⇒ 近い所を見る作業（近業）の増加

視力低下や近視の予防にできること・・・

⇒ 1日2時間以下の屋外活動でも、近視の進行抑制に効果が得られる可能性があるそうです。直射日光の当たらない場所を選び、熱中症や紫外線にも配慮しながらの屋外活動が勧められています。

⇒ 対象から30cmは目を離すことや、30分に1回は20秒以上目を休めた方が良いといわれています。

エナジードリンクの摂取実態と身体症状

日本で「エナジードリンク」と呼ばれる清涼飲料水は、2005年より普及し始めました。そこから約20年で、いまや皆さんの身近にあることが当たり前になってきています。

10代を対象に調査を行ったところ、エナジードリンクの摂取率は年齢と共に上昇し、高校生男子で67.6%、女子で45.4%に至るそうです。眠気を覚ますため、集中のため、勉強やゲームのため、と理由はそれぞれですが「1週間に1本以上飲む」と習慣化している高校生は、男子で10人に1人だそうです。エナジードリンクに含まれるカフェインの過剰摂取はあらゆる身体症状を誘発します。

- 心臓血管系 ・ ・ 高血圧、低血圧、頻尿（トイレの回数が増える）、徐脈（脈が弱る）
- 消化器系 ・ ・ 吐き気、腹痛、下痢
- 精神・神経系 ・ ・ 幻覚、不安、けいれん、頭痛
- 代謝系 ・ ・ 低カリウム血症、低ナトリウム血症（血液内の成分が低くなる）
- 筋骨格系 ・ ・ 脱力、硬直（筋肉のこわばり）
- 肺症状 ・ ・ 過換気症状
- その他 ・ ・ 耳鳴り、めまい

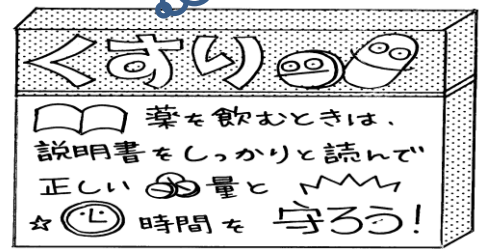
摂り過ぎはこのような数々の症状を引き起こし、死亡例まであります。また、エナジードリンクは「ゲートウェイドラッグ」とも称され、薬物乱用の入口になりかねないそうです。

元気を出すはずのドリンクですが、習慣化してしまった人からは「頭痛」「胃痛」「お腹が減らない」「疲労感」「倦怠感（けんたいかん）」「立ちくらみやめまい」「寝つきが悪い」「夜中に目が覚めやすい」など、生活にも影響が出ています。

心身への影響を正確に理解し、それを摂取してまで頑張らなければいけない事なのかを十分に考えて摂るようにしましょう。〈参考：少年写真新聞 中学保健ニュース〉

身近な市販薬についても、過剰摂取が社会の中で問題視されています。販売にも規制がかかるようになりました。

薬は使い方次第で体にとって、味方にも敵にもなることを忘れずに。



成長期の子どもに骨を強くしよう!

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —

カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

— 納豆を食べよう —

カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。

