

ほけんだより

令和6年11月鹿沼東高校保健室



深まる秋

12月6日に校内で実施する献血に協力してくれる生徒(2,3年生)と職員を募集中です。献血は人助け。事故や病気で命の危険がある、または治療中で血液が必要な人に自分の血液をおすそ分けします。血液を必要とする50歳以上の人口が増え、10代・20代の献血協力者の割合が減少してしまうと血液が不足し、助かる命も助からなくなってしまいます。また、近年では自然災害も多く、被災した人がけがや病気になり、緊急に血液が必要になる事態も考えられます。高校生のうちに献血を体験しておけば、「緊急で血液が必要です、献血に協力を！」とSOSがあったときに、献血に対するハードルが下がっているので「いいですよ！」と言える優しい人になれるのではないかと期待しています。11/14現在、献血申込者は24名。募集は75名なので、まだまだ余裕あり。ぜひ申込みを待っています。申込みに来てくれた生徒に献血をする理由を聞いてみたところ、様々な回答が、「血液型を知りたい」「授業認欠だから」「友だちに誘われた」「血液検査の結果を教えてもらえるから健康診断のつもりで」「記念品がほしい」「なんとなく」「親にやってみたら？」と言われて「去年もやったから」「去年、先輩がやってるのを見て」「医療系の進路を考えている」「普段から宇都宮大通りの献血ルームで献血してます」など。ちなみに、阿部が日頃から献血をしている理由は人助けですが、もはや日常、毎月のルーティンです。

献血に限らず、日々の「やろうかな？ どうしようかな？」は「絶対にやりたくないことではない」ので、やってみることをお勧めします(悪い影響を及ぼす可能性のあるものは除く)。新たな学びや気づきがあるかもしれないからです。阿部の今秋の「どうしようかな？」は「歌舞伎を見に行こうかな？」でした。行きました、修学旅行から帰ってきた翌日に。歌舞伎、面白い！ なくなるにはほしい伝統文化です。

献血に限らず、日々の「やろうかな？ どうしようかな？」は「絶対にやりたくないことではない」ので、やってみることをお勧めします(悪い影響を及ぼす可能性のあるものは除く)。新たな学びや気づきがあるかもしれないからです。阿部の今秋の「どうしようかな？」は「歌舞伎を見に行こうかな？」でした。行きました、修学旅行から帰ってきた翌日に。歌舞伎、面白い！ なくなるにはほしい伝統文化です。

11月8日は「いい歯の日」でした。

歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう 歯周病対策!

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤くしブヨブヨ... 丸く厚みがありふくらんでいる 歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

インフルエンザが流行シーズンに入りました。

11月8日、厚生労働省がインフルエンザの流行シーズンに入ったと発表しました。今シーズンはインフルエンザだけではなくマイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎の流行も心配です。引き続き、新型コロナにも注意も必要です。様々な感染症がありますが、予防の基本は同じです。

インフルエンザはやってきます!

インフルエンザの特徴は
 高熱 寒気 全身痛 だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が鼻に出てきます

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。

かかったかな...? と思ったら... 医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけ・忘れずに

手洗い うがい しっかり睡眠 湯冷めに注意 バランスのよい食事 換気 体を動かす 人混みを避ける

先月から保健室では、咳症状で来室する人が多い印象です。しつこい咳が続き、夜も十分に睡眠をとれない人が目立ちます。咳が出る時のお勧めの休みかたは2つ。

- ① 横向きに寝る (気道を確保でき、夜間の咳を和らげる)
- ② 上半身を少し高くする (呼吸しやすくなる、鼻水や痰がのどに流れにくい)

- そのほか、咳を和らげる方法としては
- ◎部屋を加湿する ◎首をあたためる
 - ◎温かい飲み物を飲む
 - ◎マスクを着用し、のどの乾燥を防ぐ
 - ◎背中をトントン軽く叩いたり、さするなどして、咳反射を落ち着かせるなど。



数週間、咳が続く場合は、肺の病気や咳ぜんそくの可能性があるため、受診しましょう。

11月1日は「いい医療の日」

11月1日は、「いい(1)医(1)療の日」。あなた(のあなた)には、かかりつけ医(ホームドクター)がいますか? かかりつけ医とは、ふだんからよく受診する、自宅や職場(学校)近くの診療所やクリニックのお医者さんです。自分や家族の健康状態や病歴を把握しているかかりつけ医がいると、すぐに適切な治療をしてもらえますし、予防接種や健康相談もできます。また、手術や高度な医療が必要なときには専門の医療機関を紹介してもらえます。

かかりつけ医は、頼りになる味方。体調が悪いときには、まず、かかりつけ医に相談しましょう。

思春期～20代の男性に見られることがある病気

思春期から20代の男性に見られる病気として、「精巣捻転」という病気があります。精巣と周囲の固定が弱かったり、構造の変化によって精巣が動きやすくなったりすると、精巣が回転してしまう可能性があります。精巣が回転してしまうと、精索などがねじれて血流が滞り、激しい痛みを生じます。軽度の場合は痛みが起こったり自然と治ったりを繰り返すことがありますが、完全にねじれてしまった場合は放置すると6～12時間程度で精巣が壊死してしまい、早期に処置をしないと不妊症の原因になってしまいます。

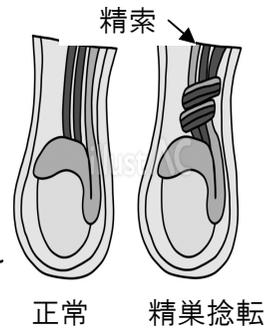
プライベートな領域の痛みなので恥ずかしさから我慢してしまうことも多く、「お腹が痛い」としか表現できない人も少なくないようです。早期発見・早期治療が大切な病気なので、思春期男子を子育てしている保護者のみなさまにも知っておいていただければと思います。心配なことがあれば泌尿器科のお医者さんに相談してください。

こんな症状があったら要注意

◎急激な精巣の痛みや腫れ ◎発熱

◎痛みによる嘔吐 ◎頻尿

夕方から早朝にかけて発症しやすいと言われており、激痛のときは真夜中でもためらわず救急車を要請してください。



そのトイレ、だれがそうじしてる？



世界では2022年時点で34億人が安全なトイレを使用できず、そのうち4億1900万人は屋外で排泄しているといわれています。国連は2030年までに全ての人々が安全な水とトイレを利用できる状況を実現することを目標としています。日本のトイレ環境は素晴らしいものです。これからもトイレを大切に使いましょう。そして、誰もが気持ちよく使えるように、使った後はちょっとした心配りを意識してみてください。

やる気スイッチ ON にするためには？

勉強や仕事をなかなか始められない…多くの人が経験したことがあるのではないのでしょうか。やる気スイッチはどこにあるんだろう？いつまでたっても見当たらないなあ…なんてことはありませんか？自慢じゃないけど、阿部はある！そのようなとき、すべきことは「とにかく何かを始めること」です。

やる気になるまでとりあえず



やる気スイッチを ON にする方法おすすめ6つ

① 計画を立てる

「今日やること」を書き出しましょう。午後や夜の場合は今から1時間でやることなど時間を区切った目標設定をすると、それだけでやる気を起こすドーパミンが分泌します。

② 手書きで書く

手書きで何かを書くことによって脳が活性化します。またはパソコンに入力して手先を動かします。「見る」だけでは脳は活性化しません。

③ テンションが上がる好きな音楽を聴く

勉強や仕事の前に好きな曲を聴いてテンションを上げます。1曲終わったらすぐに始めることが大切です。最中に音楽を聴くのはパフォーマンスを下げるのでお勧めしません。

④ スマホ、ネットを切る

机の上にスマホやパソコンがあるだけで集中力が低下します。目のつかないところに置きます。

⑤ 勉強（仕事）をしている「ふり」をする

ふりをしているうちに脳が活性化し、やる気モードに入ります。

⑥ 上記5つを組み合わせ、自分なりのルーティンを作る

阿部の場合、①④を済ませ、覚悟を決める意味で「1,2,3!」と数えて、②⑤を始めるといい感じで仕事を始められることが多いです。ぜひ自分にあう方法を探してみてください。

阿部コラム

好きなオンラインアクセサリーショップがポップアップストアを出していたので行きました。お互い名前だけは知っているスタッフさんと客(阿部)の初めてのご対面。スタッフさんのアクセサリーやその作家さんを大切に思っている気持ち、アクセサリーを大切にしてくれるお客さんのもとへ嫁がせたいと真剣に接客してくれる姿勢…誠実なお人柄が本当に素敵でした。オンラインで購入すると必ずメッセージカードをつけてくださることにお礼を伝えました。気持ちを伝えられて嬉しかったです。スマホの画面越しでは得られない、人と人とのあたたかい繋がり…やはりいいものですね。ますますこのアクセサリーが好きになりました。