

保健だより 10月

10月も半ばに入り、すっかり秋になりました。色づく山々と飛び回る大量のカメムシ(クサムシ?)。今年は大雪になるのでしょうか…。まだまだ寒くなるであろう只見の冬に備えて、今のうちから体力をつけておきましょうね。

インフルエンザにご用心

あっという間に寒くなり、咳をしたり、鼻をすすったりしている人を多く見かけるようになってきました。インフルエンザも徐々に流行りはじめており、9月の下旬には、はやくも千葉県市原市の学校が学級閉鎖を行う事態となっています。



【インフルエンザウイルスのあれこれ】

潜伏期間	1~4日
感染方法	飛沫感染、接触感染
症状	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咽頭痛、鼻水、咳など
主な合併症	インフルエンザ脳炎
出席停止期間	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。 ※出席停止を証明する際には、 <u>処方薬の説明書などのコピーを学校に提出</u> する必要があります。病院でもらった場合には保管してください。

体調管理の基本は、

よく食べ
よく寝て
よく遊ぶ(運動する)



です!

☆予防接種が受けられます!!☆

只見高校生の皆さんは、只見高校の保健室にてインフルエンザの予防接種を受けることができます。

○日 時：10月31日(水)

○場 所：只見高校 保健室

※朝日診療所の医師・看護師の方が来校して実施します。

○料 金：2,500円(4,000円)

※2,500円で受けられるのは、只見町に住所がある人のみ!

○申込期日：10月19日(金)

詳細を含む申込書は10月5日(金)に配布済です。特に、受験を控えている3年生は積極的な接種をお勧めします。1,2年生の皆さんも、上級生を含め周りの人に移すことがないように、接種をお勧めします。

予防接種の効果があるのは接種後2週間~5ヶ月後程度までといわれています。感染時の重篤化を防ぐ意味でも接種をお勧めしますが、ワクチンには副反応もあることを考慮したうえで接種の有無を判断してください。



＊ ＊相談室より一言＊ ＊ カウンセラー 龍川悦雄

どう考えても、「相手が間違っていて、自分の方が正しい」というときがあります。でも、だからといって相手の言い分を聞かずに自分の言うことを聞かせるのは正解とは限りません。

「正しい」「正しくない」という考え方ではなく、「自分はこう思うけれども、あなたはどう思う？」という考え方で接してみてもいいでしょうか。自分と相手の意見を交換するつもりでのぞめば、相手の話も冷静に聞けるかもしれません。



あなたの視力はいくつですか？

～10月10日は目の愛護デー～

私たちは、情報の80%を目から得るといわれています。4月に行った視力検査で受診を勧められた皆さん、きちんと病院へ行きましたか…？

☆視力のABCDって？

A

視力 1.0 以上！ 普段の生活や学習に支障のない視力です。これからもよい目を保ちましょう。

B

視力 0.7～0.9。疲れると字がぼやけることはありませんか？悪化する前に病院に行きましょう。

C

視力 0.3～0.6。後ろの席では黒板の字がぼやけます。また、普通自動車運転免許証を取得できません。病院受診を勧めます。

D

視力 0.3 以下。前の席にいても黒板の字が見えにくいことがあります。日常生活にも支障があります。病院受診を勧めます。

季節の野菜 ～ハロウィンといえば…？～

10月31日はハロウィンですね。ハロウィンといえば、カボチャのお化け（ジャック・オ・ランタン）を想像する人も多いのではないでしょうか。

〈カボチャの栄養素〉

カボチャには、体内でビタミンAに変換される。βカロテンが豊富に含まれています。

【ビタミンAの効果：皮膚や粘膜を保護し、美肌に。
免疫力を強化し、風邪予防に。
目の代謝を促進させて、疲れ目や視力の回復に。】

☆一行レシピ ～王道！かぼちゃの煮物～

【カボチャ】が浸るくらいの【水】に【砂糖】と【醤油】【みりん】を2：1：1で入れて煮込めば完成！

余ったら裏ごしして【牛乳】でのばし、【コンソメ顆粒】で味を整えるとこっくりした【ポタージュ】になります。



