

# ほけん便り



No. 8

令和6年11月18日

担当 1-2 中村・山下

## ●文化祭 ご来場ありがとうございました！

先日の文化祭で、私たち保健委員会が企画した「健康クイズ」に、150人を超えるお客様に参加していただきました。

クイズの結果を集計し、回答率の低い順に以下の5問について解説します。



Q3 人の体は何パーセントが水でしょうか。（正解率23.7%）

1. 50% 2. 60% 3. 70%

答え 60%

Q20 ビタミンCが一番多く含まれているのはどれでしょうか？（正解率24.3%）

1. キウイ 2. レモン 3. ぶどう

答え キウイ

Q19 第2の心臓と呼ばれる部位はどこでしょう。（38.2%）

1. 腸 2. 肩甲骨 3. ふくらはぎ

答え ふくらはぎ

Q10 爪は、次のうち、どれと同じ成分でできているでしょう。（39.4%）

1. 骨 2. 皮膚 3. 歯

答え 皮膚

Q16 冬に食べると風邪をひかないと言われる野菜は、どれでしょう？（46.1%）

1. ジャガイモ 2. かぼちゃ 3. 大根

答え かぼちゃ

人の体の約60%は水分で、血液の主成分として、栄養成分や酸素を体の組織に運ぶ役割、電解質を溶かしてバランスを維持する働き、発汗作用により体温を調節するという重要な働きがあります。その10%を失うと健康をおびやかされると言われていて、夏の暑い時期だけでなく、風邪で熱があるときや下痢をしたときなどは十分な水分補給が必要です。

爪はケラチンと言うたんぱく質、つまり皮膚や髪の毛と同じ成分でできています。爪には指先を保護して感染を予防したり、物を掴みやすくしたりといった働きがあり、小さいながらも大事な働きをしています。



中村委員  
今頑張っている事  
英語の勉強  
好きな食べ物  
ハンバーグ

山下委員  
休みの日は  
カフェや  
古着屋巡り

レモンは酸っぱいので他のどの果物よりもビタミンCが多く含まれているイメージがありますが、実はグリーンキウイには1個で約70mg（レモン3.5個分）ものビタミンCが含まれています。

かぼちゃは緑黄色野菜の代表格で、各種ビタミン、ミネラルはじめ、食物繊維も豊富です。免疫力アップに役立つ抗酸化作用で、感染症予防に効果抜群だと言われています。



参加者152名中たった一人  
みごと全問正解した  
3年3組 浦邊穂寿海さん

ふくらはぎは、心臓から遠い位置にありますが、からだ中に血液を巡らせるために、このふくらはぎの筋肉を収縮させることでそれがポンプの役割をして血液を心臓へと送り返す働きをしているのです。このことからふくらはぎは第2の心臓と呼ばれています。

## ●11月の健康

寒くなってきました。なるべく冷たいものは避け、温かいものを食べるようにしましょう。疲れたなと思ったら豚肉や大豆などビタミンB1が含まれる食材が疲労回復に効果的です。睡眠もたっぷり取るようにしましょう。

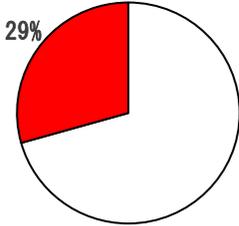


# 保健室から保護者の皆様へ

## ●受診の勧め

1学期に実施した定期健康診断の結果、検査や受診の必要な場合には、受診勧告書を配布し、夏休みの面談の際にも、保護者の方に確認をしていただきました。しかしながら、11月1日現在、受診率が19.4%

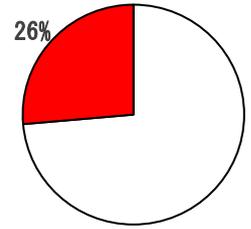
むし歯・歯石



と、かなり低い状況です。そこで保健室では、再度該当者に受診の勧めを配布しますので、各家庭でもう一度ご確認をお願いします。

授業中、黒板の字が見えにくい生徒が4人に1人、むし歯を保有している生徒、歯石がこびりついていて歯周病が心配される生徒が、3割近く在籍しています。高校を卒業して社会に出ると検査や治療の機会がぐっと少なくなります。どうかこの機会に検査や治療をお願いいたします。

視力0.6以下の生徒



## ●最近心配されること

11月に入り、朝夕冷え込む日が増えてきて、このところ「のどの痛み」を訴えて来室する生徒が増加しています。

季節が大きく変わるこの時期は、昼と夜の気温差や月平均の寒暖差が大きく、特に体調を崩しやすく、頭痛、肩こり、不眠、倦怠感などの症状が現れやすい時期です。

県内の感染症状況を見てみると、現在、マイコプラズマ感染症、インフルエンザ、溶連菌感染症の順に多く発生しています。数は少ないものの新型コロナウイルス感染症や手足口病も見られます。

### マイコプラズマ肺炎

感染経路：マイコプラズマ細菌による『飛沫感染』『接触感染』

症状：発熱や全身倦怠感、頭痛、咳（咳は少し遅れて始まることもある）。咳は熱が下がった後も長期にわたって（3～4週間）続くのが特徴。

### インフルエンザ

感染経路：『飛沫感染』咳やくしゃみで飛沫したウイルスが他の人の口や鼻から入って感染『接触感染』感染者のくしゃみや咳・鼻水などが、身体や部屋の中の物などにつき、そこに付着したウイルスが、手や口、鼻を介して感染する。

症状：A型の主な症状：38度以上の高熱や全身の関節の痛み、頭痛など  
B型の場合は、発熱に加えて消化器系の症状が出る。  
どちらの場合も倦怠感を伴う。

### 溶連菌感染症

感染経路：溶血性連鎖球菌による『飛沫感染』『接触感染』皮膚の場合、虫さされやあせもなどを引っかけた小さな傷口から菌が入って感染を起こす場合もある。

症状：全身倦怠感、発熱、のどの痛み、のどや扁桃腺の腫れ、扁桃炎の白い膿

現在、県内で多く発生しているこれらの感染症は、一般的に「風邪」と言われる症状に似ています。いずれも軽症で、ほんの数日安静にしているだけで完治する場合もあれば、重症化して何日も寝込むような場合もありますので、注意が必要です。これからの季節は、大事な受験や対外試合、2年生は修学旅行も控えています。接種から5カ月ほどは効果があるそうですので、インフルエンザの予防接種等の対策も検討されてはいかがでしょうか。

学校は集団生活の場なので、感染しない、感染させない注意が必要です。

症状のある場合はマスクの着用をお願いします。また、引き続き家庭でも手洗いうがいなど基本的な感染予防をお願いします。