

ほけんだより 9月

2017年9月21日
第10号
東大阪市立縄手南中学校
保健室

9月24日～30日は結核予防週間



結核は昔からある感染症で、エジプトのミイラから結核の痕跡が見つかっています。そんな昔からある結核は、現在でも全国で毎年約2万人が感染しています。大阪府は全国で最も感染している人が多く、毎年約1800人の結核患者が増えています。「自分は感染しないだろう」と思わずに、「結核」という感染症があることを覚えておいてください。これを覚えておくことで早期発見、早期治療につながり、自分自身や家族、友達を守ることができます。

こんな症状が続くときは「結核」かも？

咳が2週間以上続く たんが出る
発熱 血たん 胸痛

風邪と症状が似ていますが、これらの5大症状の他に、「だるさ」「寝汗」等の症状が2週間以上続いたら要注意！風邪と決めつけずに、一度医療機関で受診してください。

感染症対策として、手洗い・うがいをしっかり行いましょう！

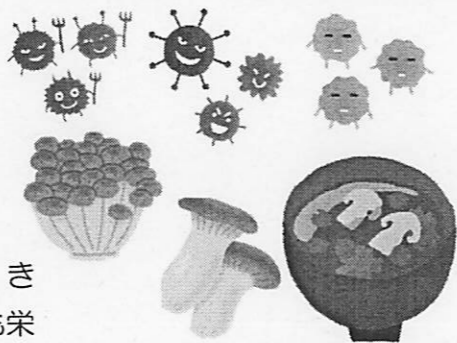
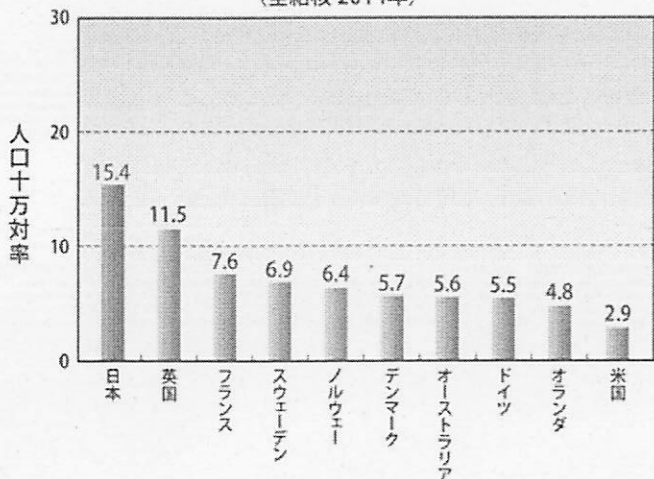


図1 日本と先進国の結核罹患率 (全結核 2014年)

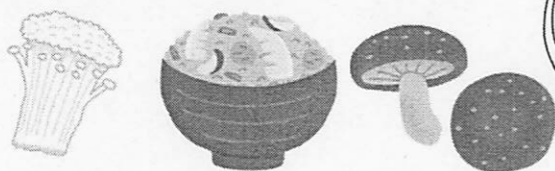


厚生労働省 平成26年結核登録者情報調査年報集計結果
WHO: Global Tuberculosis Report 2015

秋の味覚の「きのこ」について知っていますか？

きのこはスーパーで野菜と一緒に売られています。ところが、きのこは動物でも植物でもない「菌類」の一種です。菌類の中でも栄養豊富で、美味しく食べられるのはきのこだけです。

きのこには食物繊維やミネラル、ビタミンが豊富に含まれています。きのこを食べるには、出汁をいかけた汁物や煮物、炊き込みご飯がおすすめです！きのこを美味しく食べて、秋の寒暖差に負けない丈夫な身体にしましょう。



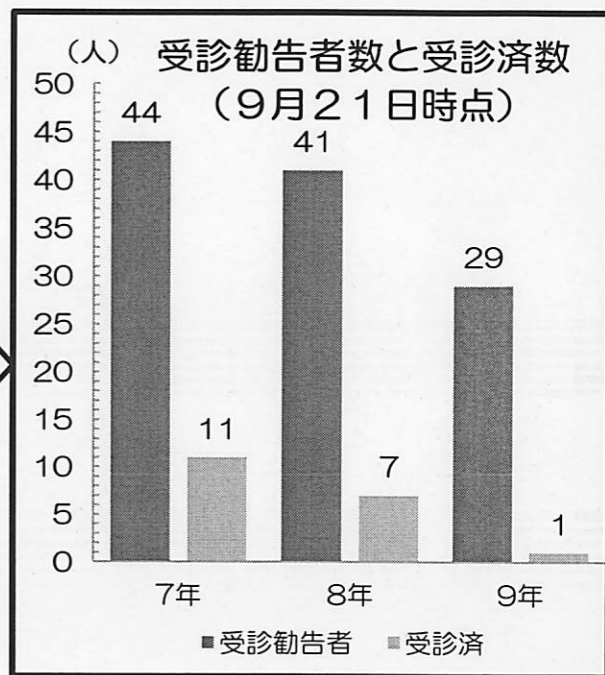
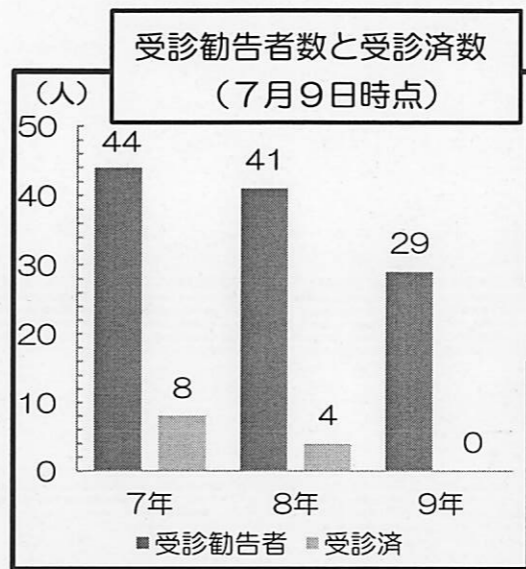
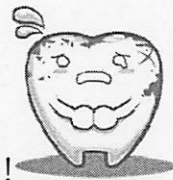
平成29年度 歯科検診、視力検査の受診済者数 (9月21日時点)

夏休みが明けて、多くの方が受診報告書を出してくれました！受診していない人は、学校生活をより元気に過ごせるように「この日は病院へ行く。」と予定を組んで時間を作ってくださいね。時間ができたら・・・と思っていると行く機会を逃してしまいますよ！！受診報告書を出すのを忘れている人は持って来てくださいね！

《歯科検診》

夏休み前に比べて、受診済者が7人増えました！

むし歯は放っておくと、どんどん悪化していきます。むし歯0を目指しましょう！



《視力検査》

夏休み前に比べて、受診済者が14人増えました！

眼鏡やコンタクトレンズの度数が合っていないと目が疲れ、集中力が落ちたりします。

