



日中はまだまだ暑さが感じられますが、空や風の趣からは“初秋”の訪れが感じられ、心身共に心地よいシーズンです！しかし、その一方で、県内「インフルエンザ 4 週連続の増加」と報告されており、注意報継続中です。本校においても、9月の半ばから末に掛け、延べ人数 70 名程いました。今月スタートに際し、改めて『感染症予防』を呼びかけます。
【インフルエンザ感染予防策】①こまめな手洗い ②バランス良い食事と十分な睡眠 ③マスク着用 ④室内の換気と適切な湿度保持 等出席停止期間→「発症後 5 日を経過し、かつ、解熱後 2 日をするまで」医療機関を受診され指示を受けましょう。追って、学校へご連絡を！

F6 学校保健委員会の報告より 先日、学校医師（内科医・歯科医・耳鼻科医・薬剤師）の先生方を招聘し、定期健診結果等の協議を行いました。その中から 2 点報告します。

歯科検診結果 市、県、全国との比較

地域	う歯なし	処置完了	未処置
玉城中...	53.2	33.9	12.9
南城市...	52.7	27.7	19.5
沖縄R4...	52.2	25.6	22.2
全国R4...	73.1	15.6	11.3



本校生徒の健診結果において、最も評価が良いのが“歯科”です。全国及び県のデータはR4 になりますが、「う歯なし（むし歯なし）」の割合が県や市より上回っています。これについては、本校歯科医より「玉城小児童も含めて（小中兼務）、玉城の子ども達は口腔状態が良好な者が多い印象。しかし、う歯（むし歯）を保有する子は、かなりの本数及び進行が早い者があるので、この機会に「こども医療費助成制度」を活用し、確実に治療を！とご助言頂きました。

アレルギー性鼻炎 本校約 8 割

アレルギー性鼻炎の罹患率は、日本国民の約 40%とされていますが、本校もかなりの高率です。アレルギー性鼻炎には季節性と通年性の 2 種類があり、季節性アレルギー性鼻炎は一般に「花粉症」として知られており、特定の季節に植物の花粉が原因で起こります。通年性の多くはハウスダスト（室内塵性ダニ類）アレルギーです。沖縄はダニにとって気温や湿度の点で、国内で最も生息環境に適しているとのこと。ダニは気温と湿度が高くなると産卵し、湿度が低下すると死滅する。
亜熱帯地方である沖縄：本土に比べ高温多湿の土地である為、ダニの産卵期間が長く死滅する期間が短いという特徴があるとのこと。

～できることから始めよう 防ダニ対策～

人が生活している以上、ダニは難しく、どんなに劣悪な環境でもアレルギーが発症する人とならない人がいるので、一概にダニアレルギーは部屋が汚いから発症するものでもないとのこと。但し、ホコリとダニの量は相関する為、掃除洗濯等は善い対策に！

本校耳鼻科医からのご意見

- 1) 天気が悪い日の不調 ※気象病 ⇒アレルギー...から来していることが多い
- 2) 鼻閉の症状があるといびきかきやすくなる。
- 3) 除湿とホコリ取りを行う。ダニが好む物を 掃除（掃除機・空気清浄機等）・洗濯・思い切って捨てる

本校、病欠者や保健室休養者が多いのはアレルギー保有率の高さが原因しているのかも



アレルギー性鼻炎は自然に治ることはまずありません。放置すると鼻づまりが長時間続き、不快症状による睡眠不足、集中力や持続力の低下、学習への影響を及ぼす等、生活の質（QOL）の低下に繋がります。早めに治療することで症状を抑えることが可能！近年はアレルギーそのものを治す治療も始まっています 「舌下免疫療法 2015 年から保険適応 詳細は耳鼻科医にご相談を！」

成長期のうちに骨を強くしよう！

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。

実は身近に ユニバーサルデザイン



外国から来た人、障害を持つ人など、世の中にはいろんな人がいます。性別や年齢も様々です。これらすべての人が暮らしやすい、やさしい社会にするための考え方を、ユニバーサルデザインといいます。

駅名などの表示	色覚に特徴のある人でも読みやすい色の組み合わせ
たとえば こんなところに	ピクトグラム
	言葉がわからなくても伝わる表現
	水道の自動センサー
	蛇口をひねる力がなくても手が洗える など

通学路やよく行くお店で探してみると、もしかしら見つかるかも。

ただし、まだすべてがユニバーサルデザインに基づいて作られているわけではありません。もし誰かが困っていたら、どうすればいいのか、自分にできることを考えてみましょう。



アウトメディア、ちょっといいかき！



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良かった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみても良いですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



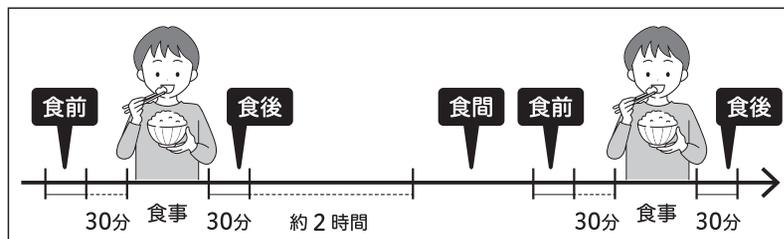
頭痛薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬……薬は手軽に飲んで、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれど、正しく飲まないで効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものもあります。クイズを通して、薬の正しい飲み方を学びましょう。

Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い

A. **O** 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。



- 食前** 食事の約30分前までに飲む。胃に食べ物がない状態で効果を発揮する
- 食間** 食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間程度が目安

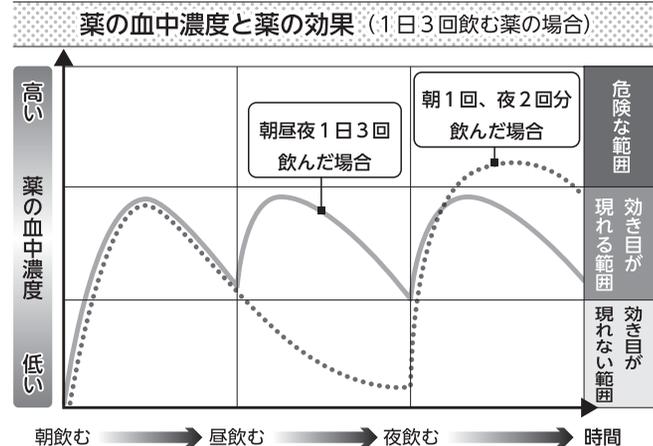
Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

A. **X** 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。

どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。

飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。



Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い

A. **X** 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが、水かぬるま湯で飲むように

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬 (便秘薬など) が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH：酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

薬の「量」や「飲むタイミング」にはちゃんと意味があります。添付文書にも目を通し、必ず決められた用量・用法で飲みましょう