

① っかくは現代の病気です

② づけることが大切 結核対策

③ かんせん者は若者から高齢者まで

④ しゃみやせきから広がる感染

⑤ み続けて治そう DOTS療法で!

⑥ うじんしょう 長引くせき!

⑦ うしに有効 BCG接種

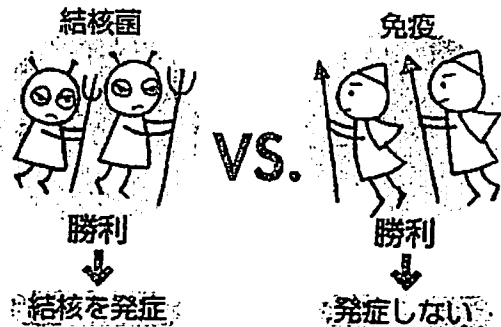
⑧ つす前に早目の受診

9月24日-30日は 結核予防週間です

結核ってどんな病気?

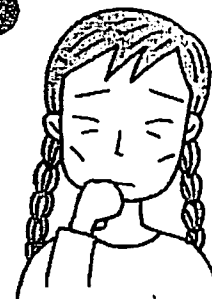
結核菌に感染することによって、主に肺に炎症を起こす病気です。

結核は、患者の咳やくしゃみなどで飛び散った飛沫の中の結核菌を、周りの人が吸い込むことで感染しますが、仮に吸い込んだとしても、必ずしも発症するわけではありません。健康な人では免疫の働きによって、結核菌の増殖が抑えられるからです。ただ免疫の力で菌を殺すことはできないので、免疫力が弱まると、抑え込まれていた菌が活動を始め、結核を発症することになります。



結核の症状

咳、たん、発熱、倦怠感、体重減少、寝汗、胸痛等



※結核の初期症状は、かぜと似ています。咳やたん等が2週間以上続く場合は要注意で、医療機関を受診したほうがよいでしょう。

結核の治療

結核は通常、3~4種類の抗結核薬を、6~9か月服用することで治すことができます。しかし、途中で服薬をやめると、結核菌が薬に対して抵抗力をつけ、薬が効かない多剤耐性菌を生み出すことになり、治療が難しくなってしまいます。そのため、医師の指示にしたがって、最後まできちんと薬を飲み続けることがとても大切です。

現在でも結核の集団感染がみとめられることがあります。過去の病気という思い込みを捨て、結核に対しての正しい知識を持つことが予防へとつながります。

# ほけんがもり 9月

下平川小学校保健室 平成20年9月11日発行

大丈夫な心と  
体をつくりましょう

2学期がスタートし、学校では、運動会本番に向けての練習が始まりました。朝晩は、だいぶ涼しくなっていますが、昼間は、まだまだ暑さが続いています。こまめな水分補給と十分な睡眠で、バテないようにしましょうね。

また秋は夜空の美しい季節です。特に沖永良部の夜空は、月も星も輝いていて、見ているだけで元気になりますよ。時にはお家の人と夜空を楽しんでみませんか。



## 運動中の「ケガ」を防ぐには...



### ★ うんどう まえ 運動の前に、チェックしよう。

運動をする時は

まだまだ暑い日が続いているよ！熱中症予防も忘れずに！

手・足のつめをきちんと切る

自分にあったサイズの靴をはき、ひもをしっかり結ぼう

準備・整理運動をていねいにしよう

先生の話をしっかり聞こう

水分補給

## みんな生活リズムに慣れていませんか？

夜、遅くまで起きている

朝、なかなか起きられない

朝ごはんが食べられない

悪循環の生活リズム

夜、眠くならない

元気に体を動かせない

頭がぼーっとして、体もだるい

## なぜ起こるの？ 筋肉痛

運動をたくさんして多くのエネルギーを使うと、筋肉の中に「乳酸」という疲労物質がたまります。この乳酸がたまると、筋肉はかたくなり、痛みを感じます。これを筋肉痛といいます。

### ★ 筋肉痛になったら...

お風呂で体をあたためたり、優しくマッサージをしよう。

血液のめぐりがよくなって、乳酸がとりのぞかれるよ。

★ 筋肉痛を防ぐには...

運動の前後に、ストレッチ体操を時間をかけて行い、筋肉をよくのばしたり血液の流れをよくしておこう。けがの予防にもなるよ。

## 生活リズムを立て直すには

- 1 まずは早起きから始めよう  
早寝早起きのリズムを確立するには、つらくともまずは早起きから始めましょう。朝の太陽の光を浴びれば、眠気もすっきりしますよ。
- 2 朝ごはんを欠かさず食べよう  
朝ごはんは、一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めてきます。
- 3 昼間は元気に体を動かそう  
昼間の運動量が少ないと、夜になってもなかなか眠くならないものです。元気に体を動かすことが、夜ふかしせずぐっすりと眠れる秘けつです。

