

保健だより 10月号

後期が始まりました。後期は、定通生活体験発表会や修学旅行などの大きな行事が控えています。夏から季節性インフルエンザが流行しており、これからもインフルエンザと新型コロナウイルスの2つの病気の同時流行が心配されています。皆さん、感染予防対策として“予防接種計画”を各自、立てましょう。

知っていますか？

くだもの 大人になってからの“果物アレルギー”

秋はキク科のブタクサが花粉症の原因となる季節です。鼻水、鼻づまりなど鼻炎に悩む人はブタクサが原因かも知れません。このブタクサの花粉に含まれる抗原（アレルギーのもと）と、似た構造の抗原を含む果物を食べた時に、食物アレルギーを起こすことがある。これを“果物アレルギー”と言います。

幼いころはリンゴを食べられていたのに、中学生になったら口がかゆくなったり、のどが腫れたりするようになりました。なぜ？



《花粉症と関連して、アレルギーを起こす食物があります》

	【花粉を出す植物】	【食 物】
1	ブナ科	リンゴ、桃、サクランボ イチゴ、ビワ、ナシ、スモモ、アーモンド、ヘーゼルナッツ、ピーナッツ、ジャガイモ、セロリ、キウイなど
2	スギ	トマト
3	イネ科 カモガヤ	メロン、スイカ、トマト、キウイなど
4	ブタクサ	メロン、スイカ、バナナ、トマト、キュウリなど
5	ヨモギ	マンゴー、ニンジン、セロリなど

スギ、ヒノキは春ですが、秋の花粉を出す植物は田んぼや川辺の草がほとんどです。果物アレルギーは、ジンマシンが出る、口の中が痒い、のどがイガイガする、ひどいと呼吸困難などになったりします。花粉症の人は覚えておいてください。





10月10日は「目の愛護デー」

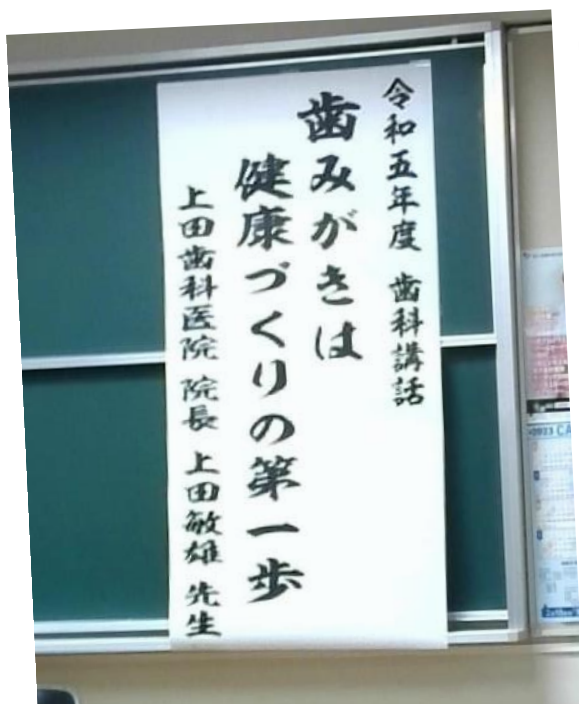
目と画面との距離は30cm以上

スマホを使う時、目と画面はどれくらい離れているでしょうか。

画面が、目の近くにあるとピントを近くに合わせようとして目の毛細体筋は水晶体を引っ張ります。この状態を続けると毛細体筋は常に緊張状態になります。“スマホ老眼”が話題となっています。これは若い20～30歳代でも小さな文字が見えなくなるというものです。これを避けるためにも、つねに画面は30cm以上の距離を確保しましょう。それでも画面が見えない場合はメガネやコンタクトレンズなど矯正が必要かもしれません。10月10日の給食には豚肉、ホウレンソウ、ブルーベリーなど目にいい食材が提供されました。

10月10日（火）上田歯科校医による歯科講話開催

学校では給食の後の歯みがきを重点的に指導しています。本校生徒のお口の健康の課題は「歯肉炎」と「歯垢」です。上田歯科校医による講話によれば歯肉炎の原因は細菌であり、歯肉炎や歯石があると、炎症した歯肉の中にある血管に細菌が入りこむことから心臓病や糖尿病など全身の病気を引き起こすということでした。90歳で28本の歯を保っている方の歯の写真が紹介されました。とてもキレイでした。メンテナンス次第で、それが可能であることがよく分かりました。まだ、今年、一度も歯医者さんに行っていない人は必ず歯医者さんでお口の掃除をしてもらってください。



90歳



フロス

上田歯科医師からフロスのプレゼントがありました。歯の意識の高い国アメリカでは歯ブラシよりフロスが主流だそうです。フロスを使おう！