

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校

No. 6

2014.9.16



## 過ごしやすい季節になってきました

文化祭盛り上がりでしたね。大手前力を存分に発揮できたでしょうか。文化祭の余韻に浸る間もなく、前期期末試験モードに突入ですね。切り替えの早いところが皆さんの良いところだなといつも感心します。でも中には、代休が2日間あったにもかかわらず、文化祭の疲れが残っている人が先週も見受けられました。

3年生はいよいよセンター出願、2年生は修学旅行と続きます。いつまでも夏の疲れを引かずらないよう生活リズムを整えていきましょう。



## デング熱って!?

ニュースでご存知の人も多いと思いますが、大阪府内でもデング熱感染者（東京の代々木公園を訪れた3名）の報告がありました。デング熱については、むやみに心配する必要はありませんが、今後の国内での感染の拡大が気になるところです。蚊の活動時期は5月中旬~10月下旬ごろまでです。涼しくなってきたからと安心せずに、特に屋外での活動では蚊に刺されないよう、注意してください。

### Q. デング熱ってどんな症状がでるの?



A. 発症すると突然の高熱、頭痛、筋肉痛、全身倦怠感、皮膚の発疹などがあります。感染しても発症しないことも多くみられます。

### Q. どのようにして感染するの?



A. ウィルスに感染した患者を蚊が吸血すると、蚊の体内でウィルスが増え、その蚊が他者を吸血することで感染します。人から人へ直接感染する病気ではありません。

### Q. 潜伏期間はどれくらい?



A. 2~15日（多くは3~7日）です。蚊に刺されて2週間以内に左記のような症状が出た場合は、医療機関を受診してください。

### Q. デング熱は罹ると重い病気ですか?



A. 症状は1週間程度で回復します。予後は比較的良好な感染症です。ただし、適切な治療がなされないと、まれに致死性の病気になります。

### Q. 蚊は越冬しますか?



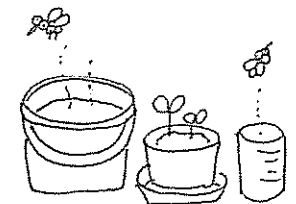
A. 日本に生息しているデング熱の媒介能力のあるヒトスジシマカは、冬を越えて生息することはできません。卵で越冬します。卵を介してデングウィルスが次世代の蚊に伝わることも報告されたことはありません。なので、限定された場所での一過性の感染と考えられています。

### Q. 感染を防ぐためにできることは?

A. 特に日中に蚊に刺されないようにすることです。



- ①蚊に刺されそうな場所（茂みのある公園、木陰、竹林の周辺、墓地など）で活動する場合は、長袖、長ズボンを着用する。
- ②素足でのサンダル履きなどを避ける。
- ③虫除け剤の使用などによって、屋外だけでなく屋内でも蚊に刺されないように注意する。
- ④蚊の幼虫（ぼうふら）の発生源をつくらない。  
屋外に雨水がたまるようなもの（空き缶やバケツ、植木鉢の受け皿など）は片付けておく。



秋の夜長・・・

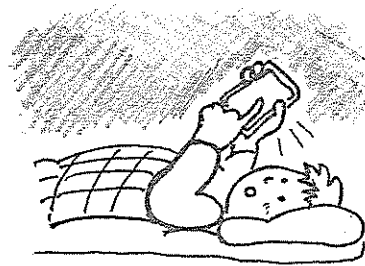


# 夜寝る前のスマホ、あなたの睡眠を阻害しています

朝、晩と涼しくなり、眠りにつくのも快適な気温になってきましたね。

「さあ、寝よう☆ でもその前にスマホチェック・・・」とお布団に入ってから携帯をつい長時間見てしまうようなことはありませんか？

パソコン、スマホ、タブレットなどの画面から出る強い光刺激の多くは、ヒトの目で見ることのできる光（可視光線）で最も強いエネルギーを持つ**ブルーライト**と呼ばれる光です。夜間、特に**夜寝る前**に多く浴びると、**寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって疲れが取れないなど、良質の睡眠が取れなくなってしまう**ます。



しかも強い光刺激（ブルーライト）は子どもほど影響が大きい！！

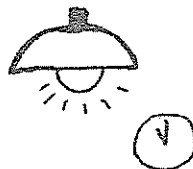
ブルーライトは眼のレンズ（水晶体）を通して網膜に届きますが、実は**若い人の水晶体ほどブルーライトを通しやすい**のです。

特に寝る前の暗い部屋の中では眼の網膜への負担も大きく、睡眠障害のほか、眼の疲れや痛みも引き起こすと言われています。



寝床に入ってもスマホが手放せないという人はいませんか？

眠れない、なんとなく眼が疲れやすい、頭が重い・・・などの症状がある人はスマホライフ見直してみてください。



夜は、寝る前の数時間、部屋の照明を少し落として過ごすと、ずっと眠りやすくなりますよ。

## 卒業した先輩からのメッセージ

## 第3弾

### 悩める後輩諸君へ

他人の「勉強話」は極力聞かず、自分でしっかり考えて行動することを心がけましょう。他人の意見も参考にしなくてはなりませんが、最後に重要になるのは、自身が自身にもたらしたものです。

確かに信じられるものを自分で一所懸命導き出してください。

抽象的なことかもしれませんが、重要なことなので、普段から意識して、納得のいく道に進んでくれることを願っています。

### 悩める後輩諸君へ

私が3年生の時、とても辛いことがありました。学校に来るのもしんどいし、受験があるというのにまったく勉強する気にもなれないし、人を信じることもすらできなくなってしまいました。

そんな私を助けてくれたのは、家族、先生、友達です。たくさんの方が力になってくれました。この人達の手助けで、根本的に問題も解決できたり、たくさんの温かい気持ちに触れたことで精神的にも立ち直ることができました。今、私が無事に卒業でき、受験に挑戦できたのはこの人達のおかげだと本当に感謝しています。

だから、もし一人ではどうしようもない問題にぶつかったときは一人で抱え込まずに、信頼できる人に相談してみてください。勇気があることだと思いますが、きっと力になってくれる人がいると思います。

そして大きな苦勞を乗り越えると必ず自分の力になるし、「こんなことも乗り越えられたから大丈夫」という自信にもなると思います。だからその時はしんどいと思うけど、前を向いて進んでいってください。応援しています！

高校生までの間に、自分を信じる力、また他者を信じる力を養うことはとても大切なことだと思います。「自分を信じられない」、「人も信じられない」で社会を生きていくことは、とてもしんどいことだからです。高校生活では多くの出来事があり、否応なく人と関わっていかなければなりません。たまたま巡り会った様々な価値観を持った人たちと、ぶつかり合い、もしくは引いたりしながら、その中で自分や他者と向き合えなければなりません。上記の2人は苦しい中にも得られたものが大きかったからこそ、みなさんにメッセージとして伝えられたのだと思います。