

2018. 10. 2
 おおたかの森小学校
 保健室 NO. 7

保健目標

め たいせつ
 目を大切にしよう



10月10日は「目の愛護デー」



10を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。目にやさしい生活を送りましょう。

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？ こそっていませんか？ 近すぎませんか？ 長時間になっていませんか？

まへがみは切るか、ピンでとめる

ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器のなかでまばたきをする

30cm
 本やノートから目を30cm以上はなす

テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

ちょっとひととき 目を休めよう

- 目をとじて、しばらくじっとする
- 遠くの景色をぼんやりながめる
- あたたかい蒸しタオルなどで目をあたためる

目にはこんな働きがあります!

- 目の表面をおおって乾燥をふせく
- 目に酸素や栄養をはこぶ
- 目に入ったゴミなどを洗いながす
- ばい菌などの感染をふせく

すすしい嵐がふき、さわやかですこしやすい季節になってきました。暑すぎず、寒すぎず、外で遊んでいると気持ちがいいですね。しかし、朝晩はひんやりと感じる白が多くなってきています。「ぬぐ」「着る」がしやすい服装をしていると安心ですね。

10月の行事

| | | |
|--------|---------|-------|
| 4日(木) | 脊柱側弯症検査 | 5年生 |
| 25日(木) | RDテスト | 2・5年生 |



しりよく がんか ちりょう す
 視力・眼科の治療は済んでいますか？

視力・眼科の受診率(%)

| | 視力 | 眼科 |
|------|------|------|
| 1年 | 55.7 | 60.0 |
| 2年 | 57.5 | 87.5 |
| 3年 | 69.3 | 88.8 |
| 4年 | 62.4 | 61.5 |
| 5年 | 40.5 | 36.4 |
| 6年 | 54.4 | 60.0 |
| そよかせ | 30.0 | 33.3 |
| 全体 | 56.7 | 62.5 |

1学期の視力検査・眼科検査の結果、受診する必要がある場合は、受診勧告書をお渡ししました。9月末現在の受診率は、左の表のとおりです。視力が下がっていても、自覚症状がない場合もあります。早めの受診をお勧めいたします。受診したら、報告書を学校までご提出ください。



(9月末現在)



感染症にご注意ください！

現在、千葉県内で風しんや腸管出血性大腸菌感染症などが発生しています。校内ではやはり目にかかった人もいました。また、これからの時期は感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する時期になります。


風しん

病原体 風しんウイルス

症状 発熱と同時に、赤く細かいポツポツが全身に出ます。熱は3日ほどで下がりますが、赤いポツポツが消えるまでには、さらに数日間かかることがあります。

似たようなポツポツが出る病気がほかにもあるので、病院で検査してもらう必要があります。

登校について
赤いポツポツがきれいに無くなるまでは、出席停止になります。




腸管出血性大腸菌感染症

病原体 O157、O26、O111など

症状 感染しても、半数以上は症状が無い、あるいは軽いけりがある程度です。しかし、氷のようなけりが出て、それに続いて強い腹痛と血便が現れた場合は注意が必要です。

症状が強いほど、脳症などの重い病気にかかり、死に至る危険もあります。

登校について
けりなどの症状が出て、細菌が検出されたときは、医師から許可が出るまでは、出席停止になります。




感染性胃腸炎

病原体 ノロウイルス、ロタウイルスなど

症状 はいたり、げりをしたりする症状が突然現れます。感染力が強く、感染者の便やはいた物が原因となり、それにふれた人を通じて、感染が広がることがよくあります。また、カキなどの二枚貝を生で食べて感染する場合があります。

登校について
症状が回復し、体調がよければ登校できます。便にウイルスが残っている場合があるので手洗いを念入りにしましょう。



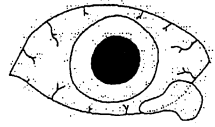
流行性角結膜炎（はやり目）

病原体 アデノウイルス

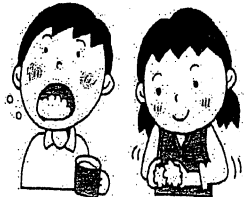
症状 目やにが出て、目がじゅう血し、まぶたがはれて、なみだがよく出るようになります。目に症状が強く出る以外に、発熱することもあります。

目やにや目やににふれた手や物からほかの人に感染します。

登校について
目の症状が軽くなっても、感染することがあるので、医師から許可が出るまでは、出席停止になります。



手洗い・うがいをしっかりと行い、感染症を予防しましょう。また、疑いの症状がある場合は、無理をせず、早めに医療機関を受診しましょう。



視力検査について

1学期の視力検査で、B・C・Dであった人のうち、まだ病院へ行っていない人を対象に、再度視力検査を行います。対象者以外で「私もはかってみたい!」という人も大歓迎です!

- ★日時：10月中の業間休み（天気の良い晴れの日）
- ★場所：フリールーム2
- ※対象者優先とさせていただきます。



教育コンサルテーションのご案内

お子さまが抱えている問題について、精神科医の先生にご相談できる機会があります。専門的な立場から助言をいただくことができる機会ですので、ご相談のある方は、担任または保健室までご連絡ください。

