

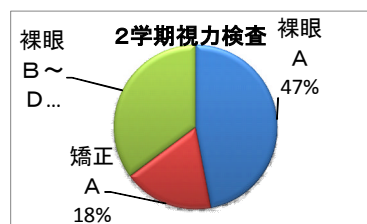


平成26年10月1日

赤穂市立赤穂中学校

保健室

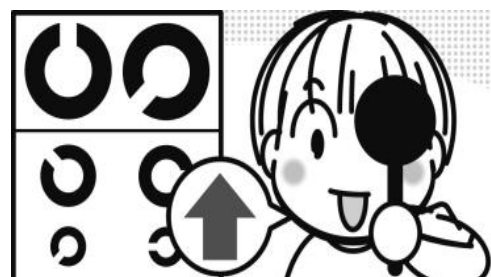
コスモスの花が美しい季節となりました。最近では日中と朝晩との気温差が大きいので、少々咳やのどの痛みなどでかぜを引いている人がいます。これからは過ごしやすい気候となりますが、うがい手洗いにも注意して健康に過ごしていきましょう。



9月に視力検査を行いました。1学期より視力が低下した人には眼科医に診てもらう通知書を渡しました。その人はすみやかに診察を受けて下さい。

目の健康の大切さについて

一般に人は、目から得る情報が70%、耳からの情報が15%、その他の器官を通じての情報が15%程度とされています。目からの情報が多い分、大切にしなければなりません。アイマスク体験をしたことがある人はわかると思いますが、目が見えないと生活する上でとても大変です。それだけに、普段から自分の目や視力について関心を持ってほしいと思います。みなさんの中には、多少視力が悪くても不自由を感じていない人もあるかもしれませんが、目を使いすぎるとどんどん病気が進行し、気が付けば視力判定D・D(両目とも0.3以下)になっている場合があります。



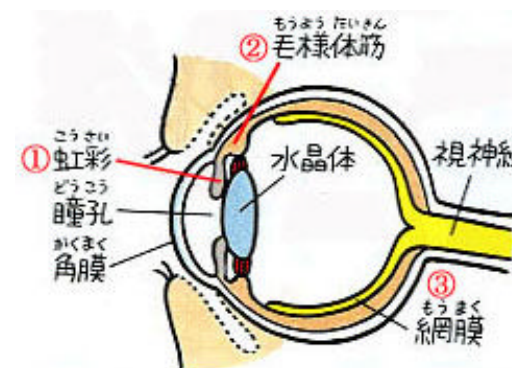
目の健康保持のために

最近、小中学生でメガネをかけている人が増えています。外で運動する時間が減り、長時間携帯やパソコン、ゲーム(テレビ)の画面に向かう時間が多い、という生活様式によるものと考えられます。

目は毛様体筋という筋肉が水晶体(レンズ)の

厚みを調節して、遠くや近くの物にピントを合わせています。そして網膜に像が写り、視神経から脳へ伝達されます。

長時間、携帯やパソコンなどの映像を見続けていると、毛様体筋の柔軟性がなくなり見えにくくなります。



近視の場合…遠くが見えにくいのでメガネをかけるとよく見えます。しかし、軽度の場合は、メガネをかけすぎると近視が進みやすくなりますので、常時かけずに見えない時だけかけるようにします。

遠視の場合…遠くを見るときも近くを見る時も見えにくいので、常時かけるようにします。

気づいて！！ 疲れ目のサイン

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が赤くなりやすい。
- 目が乾燥しやすい。
- ぼやけて見える。
- 集中力がなくなった。

これらの症状は、疲れ目のサインです。睡眠をじゅうぶんにとったり、遠いところを見たりして、目を休めましょう。

”正しい姿勢で学習しましょう”

最近気になる病気 デング熱について どんな病気？

デングウイルスによる感染症。突然の高熱(2～7日間続き、熱が上がったり下がったりする)・頭痛・目の奥が痛む・目の充血・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ。発症後3～4日で、胸や腹部に赤～桃色の発疹が現れ、顔や手足に広がる。症状は1週間程度で治まるが、まれに生命に危険な状態に至ることがある。

どうしてうつる？：海外の流行地(熱帯地域)でネッタイシマカにさされ、感染した人が帰国後ヒトスジシマカにさされ、その蚊がたまたま他の人を吸血した場合にうつることがある。

ただし、蚊は越冬できず、卵を介して次世代の蚊に伝わる報告がないため、公園などの限定された場所での感染が考えられる。

治療薬は？：デングウイルスに対する特効薬はない。有効なワクチンもない。

家庭での注意：ヒトスジシマカが発生しないように、庭先で植木鉢の受け皿や空き缶、バケツなどに水をためないようにする。流行地に出かける場合は、なるべく長袖長ズボンを着用する。虫除けスプレーを利用する等。

