

文林中ほけんだより 10月

平成29年度
文林中学校 保健室

すずしい風が心地よい季節となりました。秋は体を動かしたり、読書をしたり、何をして夏に比べると効率がいいと思います。また食べ物が美味しく感じられ、心地よく眠ることもできて、体調も安定しやすいのではないのでしょうか。

今月末には文林学芸発表会があります。皆さんにとって、実りの多い秋になりますように…。



10月10日は目の愛護デーです！



こんな症状はありませんか？
チェックしてみましょう！

- 1 目がショボショボする ()
- 2 物がぼやけて見える ()
- 3 目が乾く ()
- 4 目やにが出る ()
- 5 涙が出る ()
- 6 目が赤くなる ()
- 7 光がまぶしい ()
- 8 まぶたがピクピクする ()
- 9 首や肩がこりやすい ()
- 10 頭が重い、痛い ()

ひとつでもチェックがついた人は、
こんな事を心がけましょう。

(環境)・本を読んだり勉強をするときは
部屋を明るくする

・ノートや本に直射日光をあてない

・机の上では手元に影を作らない

・前髪が目に入らない

(行動)・テレビやゲームは時間を決める

・ゲームやスマホは休憩を入れる

・いつも姿勢をよくする

・睡眠をしっかりとる

(食事)・アントシアニン (ナス、ブルーベリー)

・ルテイン (ほうれん草、ブロッコリー、卵)

・ビタミンA (カボチャ、人参、ウナギ)



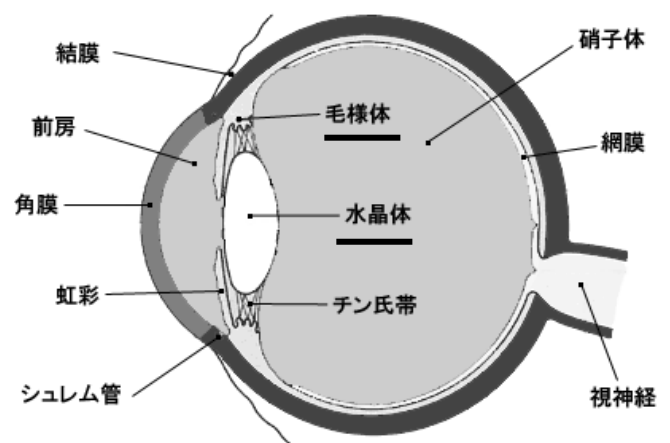
スマホ老眼を知っていますか？



老眼とは、近いところが見えにくくなるなどの症状で、本来40歳前後から始まる老化現象です。しかし最近では、子どもや若い人たちの間でも同じような症状が増えつつあります。長時間のスマホの使用により、夕方頃になると老眼のような状態になる、「スマホ老眼」になる人がいます。

画面を長時間見続けると、^{すいしょうたい}水晶体 (カメラのレンズにあたり、厚くなったり薄くなったりしてピントを合わせる) や^{もうようたい}毛様体 (水晶体の周囲を取り囲んでいる組織で、水晶体の厚みを調節している) の筋肉に緊張した状態が続くため、ピントを調節する機能が低下して、目がかすむのです。

スマホ老眼になり目が疲れるのは、無理して近くにピントを合わせてしまうので、ピントの調節をする筋肉が疲れて起こるのです。



秋から冬にかけて気をつけたい感染症



低温や低湿度を好むウイルスにとって、冬は長く生存できる絶好の環境です。感染力が強くなるだけでなく、空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発し比重が軽くなるため、空気中に浮遊して伝染しやすくなります。さらに外気の乾燥によって、咳やくしゃみの飛沫も小さくなり、ウイルスがより遠くまで飛びようになります。感染範囲が広くなり、感染スピードも上がります。

また、人のからだは体温が低下すると代謝活動が低下し、免疫力が下がります。夏より水分の摂取も少なくなるので、体内の水分量も少なくなります。体内が乾燥するとのとどや気管支の粘膜がカラカラになり、ウイルスに感染しやすい状態になります。

「溶連菌感染症」

溶連菌には色々な種類があり、急性咽頭炎や扁桃炎、猩紅熱、急性糸球体腎炎、リウマチ熱などの病気が起こります。子どもに多い、急性咽頭炎になると通常のかぜよりも熱が高くなり、のどが腫れて強い痛みを伴います。発疹や舌の表面にブツブツができる（イチゴ舌）などの症状も現れます。2日以上疑わしい症状が続いた場合は、必ず受診しましょう。

「インフルエンザ」

インフルエンザウイルスに感染して起こります。38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が突然現れます。国内では毎年約1千万人、約10人に1人が感染します。受験生の皆さんは早めの予防接種をお勧めします。

「ノロウイルス感染症」

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年をとおして発生していますが、特に冬季に流行します。手指や食品などを介して経口感染して、人の腸管で増殖して、嘔吐や下痢腹痛を起こします。感染力が強く、集団感染を起こしやすいので注意が必要です。

「マイコプラズマ肺炎」

「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器の感染症です。1年をとおして見られ、冬に増加する傾向にあります。患者の咳の飛沫を吸い込んだり、患者と身近で接触したりすることにより感染すると言われています。

感染症に有効な予防対策



感染症にかかってしまったから治すのはとても大変です。かからないための予防を心がけましょう。

- 手洗い** 感染をしている人の鼻水やだ液などの分泌物が手に触れると、この手から感染が広がることがよくあります。外出から戻ったときや調理前には必ず手を洗いましょう。
- うがい** 微生物の入る経路として多いのが経口です。呼吸器系や消化器系の感染症を起こす病原体の多くが口や鼻を介して体に侵入します。微生物は空中にも浮遊していますので、こまめにうがいをしましょう。
- マスク** マスクをすることで、鼻水やくしゃみ、咳の飛沫に含まれるウイルスを防ぐことである程度の感染予防ができるのと、のどの乾燥を防ぐことができるので、かぜの治りが早まると言われています。マスクを過信しすぎはいけませんが、顔にフィットしたタイプの清潔な物を使用しましょう。
- 免疫力** 規則正しい生活を心がけ、体の免疫力を高めると感染症にかかりにくくなります。

