



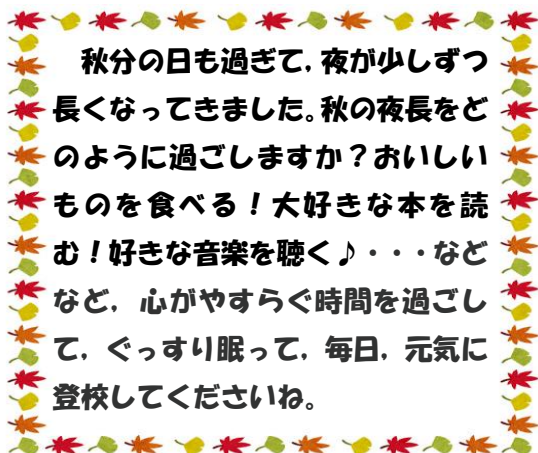
ほけんだより 10月



令和3年10月1日
鹿児島工業高校
保健室

新型コロナウイルス流行の影響により、鹿児島県も「まん延防止等重点措置」が適用され、9月の学校生活においては、皆さんにもたくさん協力をしてもらいました。計画通りに学校生活を送れない状況もありましたが、手洗い・マスク着用・換気・消毒など、それぞれが努力してくれました。保健室からも皆さんにお礼を伝えたいと思います。「ありがとう！」

これからも、しばらくは感染対策を取りながらの生活になりますが、その中でも楽しみを見つけて、笑顔で過ごしてくださいね。



秋分の日も過ぎて、夜が少しずつ長くなってきました。秋の夜長をどのように過ごしますか？おいしいものを食べる！大好きな本を読む！好きな音楽を聴く♪・・・などなど、心がやすらぐ時間を過ごして、ぐっすり眠って、毎日、元気に登校してくださいね。

10代でも老眼！？



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人が増えていきます。医学的な病名ではありませんが、それが「**スマホ老眼**」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ とくどき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



10月10日 目の愛護デー



*目に異物が入った時の対処法！

登下校時や実習など、目に異物が入ることがあります。慌てないために、正しい知識を身につけましょう☆

○砂・ゴミなど（桜島の灰もありますね！）

絶対に目をこすらない！

目をこすると角膜や結膜に傷がついてしまいます☹



静かにまばたきをして涙と一緒に洗い流されるのを待ちましょう。点眼液（目薬）も効果的。

（改善しないときは眼科へ）

○鉄粉

すぐに眼科へ！（角膜や結膜に刺さりやすいので・・・）

○薬品・酸・アルカリ

ただちに目を洗い始め、救急車を呼びましょう。



目の洗浄を続けながら救急隊の到着を待ちましょう。失明のリスクがあります。薬品を扱う際には十分注意をしましょう。

*コンタクトレンズのトラブル・・・

○コンタクトレンズがどこかに行ってしまった・・・

目の裏に行ってしまったように感じますが、眼球の裏に行くことはありません。



目を上下左右にゆっくりと動かしてみましょう。

○目に貼り付いてしまった・・・

点眼液や生理食塩水を目に垂らして潤してみる。

↓（それでも取れない・・・☹）

ぬるま湯を入れた洗面器に顔ごとつけて、水中でまばたきをすると外れやすくなります。

※無理はせずに、眼科を受診しましょう。

結核予防週間 9月24日～9月30日



校内に関連のポスターを掲示していました。生徒の皆さん、見てくれたでしょうか？

新型コロナウイルスの流行に伴い、外出自粛が進んだことにより、健診控えが生じ、結核の発見が遅れている可能性があるそうです。（皆さんは、1年生の4月にレントゲン検査を受けています。）

結核も感染すると命に関わることもある病気です。結核について正しく知り、新型コロナウイルスとともに、しっかりと予防していきましょう。

1 結核とはどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。

最初は風邪に似た症状で始まりますが、下記のいずれかに当てはまる場合は早めの受診を。

□タンのからむ咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続いている（この症状を伴わないこともあります）

□体重減少、食欲がない、寝汗などが続く

2 結核は感染するの？

菌を出している肺結核患者の咳やくしゃみなどの「しぶき」と一緒に、結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで人から人にうつります。（空気感染）

3 結核は予防できるの？

健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。早く見つけることが重症化を防ぎ、周囲への感染予防につながります。

※ぜひ、ご家族にも伝えて、みんなで健康的な生活を送りましょう。

- | | | |
|------------|---------|-------------|
| ① 適度な運動 | ② 十分な睡眠 | ③ バランスの良い食事 |
| ④ タバコを吸わない | ⑤ 定期検診 | |

4 結核は治せるの？

結核と診断されても、6カ月から9カ月間毎日複数の薬をきちんと飲めば治ります。

5 日本と世界の結核

世界では、年間約1千万人の結核患者が新たに発生し、死亡者数は140万人です。

日本では、年間約1万4千人あまりの結核患者が新たに発生し、死亡者数は約2千人です。



新型コロナウイルスも結核も感染症の一つです。
正しく恐れて、しっかりと予防行動をとり、学校生活は、楽しく過ごしましょう。

