

HEALTHY LIFE



平成30年10月1日

仙台市立生出中学校
No. 6

10月の健康目標～目の健康につとめよう！～

10月10日は目の愛護デー！

朝起きてから夜寝るまでの間、目は、常に周りからいろいろな情報を、取り入れています。

①物の大きさや形 ②色 ③明るさ ④遠い近い 等々 そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？ 普段から目に優しい生活を心掛け、目を守ってあげましょう。

目に優しい環境

- 本を読んだり勉強をする時は、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光が当たらない
- 勉強する時、手元に影を作らない
- 前髪が目にかかっていない



目に優しい行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休憩
- いつも姿勢を良くする
- たっぷり睡眠をとる



目に優しい食べ物

※栄養のバランスを考えて食べましょう

アントシアニン

(ポリフェノール)
目の疲れをとる



ルテイン(カロテノイド)

目のダメージから守る



ビタミンA

粘膜を元気にする
見る力を守る



目をぶつけた時

安静にして清潔なガーゼでカバーして眼科へ

①自覚症状、事故の状況と原因を確認する

- 本人や近くにいた生徒等から、事故の状況と原因を聞く
- 3つの自覚症状の確認



□目を開けられるか？

目を開けられない原因は、強い痛みとまぶたの強い腫れです。目が開けられなければ、視力の確認も、複視の確認もできません。つまり、緊急性の確認が出来ない状態だと言う事です。

□見えますか？ 明るさ、色合い、ぼやける、左右の見え方が違う等

極端に視力が低下したり視野が欠けていたら、重症の可能性があります。もしかしたら、目の中の前方や奥での出血や網膜に障害が出た症状かもしれません。

□ダブって見えないか？ 二重に見える、目の動きがおかしい等

視力に影響がなさそうでも、両目で見たらダブって見える事があります。正面だけでなく、上下左右、斜め方向にも目を動かして、眼球の動かない方向や、ダブって見える方向がないか確認します。




②すぐに眼科を受診するかどうか判断する

- 3つの自覚症状がある場合はすぐに眼科の受診が必要。鼻血や嘔吐・吐き気のある時も。
- 症状がない場合でも、何が起きているわからないので早期診断、早期治療が望ましい。

③判断が付かない時は、医療機関と連携する

医療機関と連絡がついたら、時間外でも診察してもらえるか相談する。その際、自覚症状、事故の状況と原因を伝え、緊急性の有無を判断していただき、医療機関が「緊急性がない(翌日の受診で良い)」と判断した場合は、本人と保護者に伝える。

季節の変わり目で感染症になりやすい、今
感染症について知り、予防を心掛けましょう

	感染性胃腸炎	インフルエンザ	麻しん
症状	嘔吐，下痢，腹痛，熱はあまり出ない 	38℃以上の発熱，頭痛，関節痛，筋肉痛，全身のだるさが急に起こる 喉の痛み，鼻水，くしゃみや咳が起こることも	38℃程度の発熱，咳，鼻水等の風邪症状や目の充血などが，2～3日続いた後，39℃高熱や赤い発疹が全身に広がる
感染経路	ほとんど経口感染 ・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが口から入って ・人との接触が多い所で，ウイルスを吸い込んで ・感染した人が調理したものから ・ウイルスに汚染された二枚貝や，十分に加熱されていない物を食べて	一番多い飛沫感染 ・感染者の咳やくしゃみで飛び散ったしぶきが，口や鼻から入って 接触感染 ・ウイルスの付いた物を触った手で口や鼻を触る 空気感染 ・部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスを吸い込んで	インフルエンザと同じく 空気感染・飛沫感染・接触感染 等で，人から人へうつる 感染力が強く，広い体育館のような場所でも，その中に麻しんの患者がいるとそこにいる全員がウイルスを吸い込んでしまう 
かかったら	抗ウイルス薬はありません ・脱水症状を起こしたり，体力を消耗したりしないように，水分と栄養の補給は十分に ・1～2日で自然に治ります 	抗インフルエンザウイルス薬を発症から48時間以内に服用すると，発熱期間が1～2日間短縮されます 早めに病院へ 後は，安静・睡眠・水分補給 <u>発症した後5日を経過し，かつ解熱した後2日を経過するまで休む</u>	抗ウイルス薬はありません 病院では，対処療法します 水分や栄養を補給し，安静にし， <u>解熱した後3日を経過するまでは休む</u> 
予防	○食事の前やトイレの後，調理の前等には，必ず石けんと流水で手洗いをする ○食品は，しっかり中まで火を通して食べる（中心温度85～90℃で90秒以上加熱する） ○感染した人の嘔吐物や便，それらが付いた物には直接触れない	○食事の前や外出から帰ったら，必ず石けんと流水で手をしっかり洗う ○空気が乾燥すると喉が弱ってウイルスに感染しやすくなります 窓を開けて換気をしたり，加湿器で50～60%の湿度に ○人混みへの外出はなるべく止める	○麻しんのワクチンの予防接種をする 接種したか母子手帳等で確認（原則，麻しん風しん混合生ワクチンを，1歳と6歳の2回接種している） 
気を付けること	・便や吐瀉物を処理する時は，使い捨てのエプロン，マスク，手袋をして，ウイルスが飛び散る前に素早く処理。そして換気 ・手すり，ドアノブ，床などは塩素系漂白剤で消毒 ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒 ・タオルやハンカチの貸し借りはしない	・咳やくしゃみが出るときは，マスクをすること ・とっさの咳やくしゃみは，手でガード，後で手を洗おう ・鼻をかんだり痰を出したら，ティッシュペーパーはすぐにゴミ箱か，自分が持っているビニール袋に捨てる 	・麻しんは，まれに，肺炎や脳炎等を合併することもあり，命の危険や後遺症を残すこともある ・海外で麻しんにかかった人から，その人が住んでいる地域で集団発生することも 