

10月



ほけんだより

桜小 保健室。
2014. 10. 3



10月の保健目標

目を大切にしよう!

人は、8割以上の情報を目から得ています。つまり、それだけ目を働かせているということです。大切な目を守るために、生活の仕方に気を付けましょう。

目の健康のために心がけたいこと



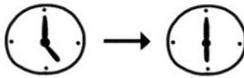
目からのきよりに注意!



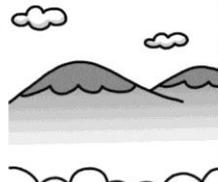
●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る

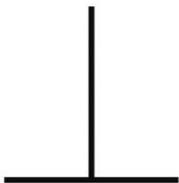


●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

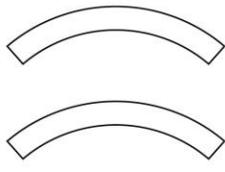


どう見えるかな?

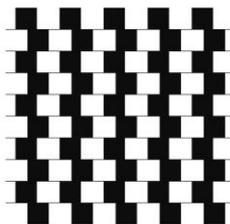
ふしぎな「目のさっかく」



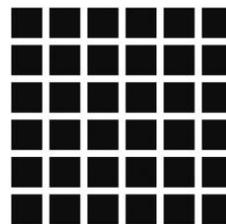
① たてと横の線の長さは?



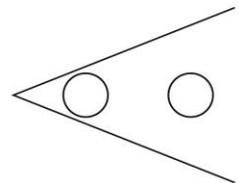
② 2つのおうぎ形の大きさは?



③ 横の線はななめになっている?



④ 白い線が重なる部分に…?



⑤ 2つの丸の大きさは?

① 同じ、② 同じ、③ すべてまっすぐ、④ 灰色っぽく見える、⑤ 同じ

※ これらの図形を見続けると、気分が悪くなる場合があります。ときどき目をはなして休けいを取りましょう。

10月の保健行事

- 10月には、視力測定を行います。めがねを持っている人は、忘れずに持ってきてください。また、視力測定の際に『生活リズム』について勉強します。
- 10月11日～16日の間、生活リズムチェックシートをおうちで行います。
- 10月30日(木)は、「就学時健康診断」があります。5年生の人にお手伝いをしてもらいます。



おうちの方へ 視力測定を行います



5月の視力測定の結果は健康手帳等でお知らせしたとおりですが、10月には再度測定を行い、視力が低下していないか、学習に必要な視力があるかを確認します。下記の人にお知らせ用紙をお渡ししますので、眼科を受診し必要な処置をとられますようお願いいたします。

- 視力の判定がB以下（1.0が見えない）の人。
- 5月の視力測定でお知らせ用紙をもらい眼科で受診したが、5月の結果よりも視力が低下していた人。
※5月の測定後に眼科を受診し受診結果報告を学校に提出した人で、視力の低下がみられなかった人にはお知らせ用紙をお渡ししません。

生活リズムチェックのおねがい

視力測定の際に、生活リズムについての保健指導を行います。その後、6日間の生活リズムチェックにご家庭で取り組んでいただきたいと思います。詳しくは後日文書にてお願いいたしますが、ポイント計算等お子さまだけでは難しい部分もありますので、おうちの方のご協力をお願いいたします。

10月17日~23日

知って、考え、正しく使う

薬と健康の週間

『危険ドラッグ』（脱法/違法ドラッグ、脱法ハーブ）に関する事件・事故がたびたびニュースになっています。こうした薬物は文字どおり、手を出すこと自体が“危険”です。では、私たちが普段から使っている「くすり」はどうでしょうか？

かぜ薬でも胃腸薬でも、くすりは用法・用量を守ってこそ、初めてきちんと役目を果たします。もし使い方を間違えれば、かえって体調をくずす危険もあるのです。また、体質などによって、副作用が出ることも考えられます。

くすりが以前より簡単に入手できるようになり、『セルフメディケーション』（自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること）という言葉も広まってきました。くすりの特性を知り、その上で今の自分に本当に必要かどうかを考えることが重要ではないでしょうか。



参考：月刊誌「健康教室10月号」、東山書房

デング熱について

—9月10日愛知県教育委員会通知文書より—

2014年8月より、国内でデング熱に感染した患者が報告されています。

デング熱は蚊を介して感染するもので、人から人へは感染しません。また、デング熱は感染しても重症化することはまれです。

蚊に刺されてから3~7日程度で高熱のほか、頭痛、目の痛み、関節等の症状が見られれば、デング熱の可能性があるので、早めに医療機関を受診してください。特異的な治療法はなく、治療は対症療法が主体となります。

屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊にさされないよう注意してください。

資料 倉根一郎「デング熱・デング出血熱及びデングウイルスについて」、国立感染症研究所

- ・デングウイルスはヒトと蚊の間で維持され、ヒト体内でよく増殖する。
- ・デングウイルス媒介蚊
 - ◆ネッタイシマカ…日本に生息していない、大流行を起こしうる
 - ◆ヒトスジシマカ…日本に生息している、小流行
- ・デングウイルス感染後の経過

