

保健だより 10月

豊能町立吉川中学校保健室

朝の凜とした空気が気持ち良い季節になりました。学習やスポーツ、芸術の秋ですね

10月10日は、目の愛護デー こんな症状はありませんか？

目の症状

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が充血しやすい | <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 目がかわく |
| <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする | <input type="checkbox"/> 外に出るとまぶしい | |
| <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い | <input type="checkbox"/> 涙が出る | |
| <input type="checkbox"/> まぶたがピクピクする | | |

体の症状

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭が重い感じがする | <input type="checkbox"/> 頭痛がする | <input type="checkbox"/> 肩や首がこる |
| <input type="checkbox"/> 吐き気がする | <input type="checkbox"/> 全身がだるい | |

チェックした症状が続いていたら、目の疲れが心配です。



- *睡眠を十分とろう
- *太陽の光がまぶしいところや、暗い部屋で読書や学習をしない。
- *教科書や本と30cm離して見る。
部屋の照明と手元の照明の差が大きくない方が良い。
- *スマートフォンやパソコン・ゲーム器の使用時間を減らす。
- *4月より見えにくさを感じる人は、保健室で視力検査をしよう。
視力が落ちている人は、眼科を受診しよう。
眼鏡やコンタクトレンズの度数があっているか調べてもらおう。

涙とまばたきの役目

まばたきをするのは？

まばたきをするたびに、涙が目の表面にいきわたる。

涙の役目は

- | | |
|-----------------|----------------|
| ・目の乾燥を防ぐ | ・目の表面をなめらかにする |
| ・目に酸素や栄養を届ける | ・目のゴミやホコリを洗い流す |
| ・ばい菌などの進入や感染を防ぐ | |

悲しい時涙が出るのは、心の調子を整えてリラックスさせるために副交感神経が働くからです。

味については、悔しい時の涙は塩分が多く塩辛く、悲しい時は水っぽくなるそうです。

インフルエンザの発症が早くなっています

インフルエンザの発症が、例年より早くなっています。



- せっけんで、手を洗おう
- うがいをしよう
- 夜の睡眠を十分とり、ウイルスに対する抵抗力をつけよう。



出席停止期間

発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日（幼児にあたっては、3 日）を経過するまで

保護者の方へお願いします

学校で、急な発熱、頭痛などの症状が出た場合、緊急連絡カードに記入していただいている順で連絡します。留守番電話にも要件を入れておきますので、折り返し学校（072-738-0845）まで連絡してください。

受診してインフルエンザと診断された場合、出席停止の用紙をお渡ししますので、医師の指導どおり十分休ませてあげてください。

<p>受診した日ではなく、症状が出始めた日</p> 	<p>発症後</p> <p>発症日 0 日目</p> <p>1 日目 2 日目 3 日目 4 日目 5 日目</p>	<p>発症後 5 日を経過し解熱後、2 日経過したら登校</p>
<p>発症後 1 日目に熱が下がった</p>	<p>発熱 0 日目 1 日目 2 日目 3 日目 4 日目 5 日目</p> <p>解熱 1 日目 2 日目</p> <p>⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗</p> <p>熱が下がって 2 日以上たっても「発熱後 5 日」を過ぎないとだめ</p>	<p>登校</p>
<p>発症後 4 日目に熱が下がった</p> 	<p>発熱 0 日目 1 日目 2 日目 3 日目 4 日目 5 日目</p> <p>発熱 解熱 1 日目</p> <p>⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗</p> <p>「発熱後 5 日」を過ぎていても、熱が下がって 2 日以上たないとだめ</p>	<p>6 日目 2 日目</p> <p>⊗ 登校</p>

学校での薬の使い方

（学校薬剤師の岡村先生の指導を受けながら使用しています）

- 消毒液—応急処置の消毒として最初に 1 回消毒液を使用しています。切り傷や擦過傷など水道水でよく洗うことで処置をおわることもあります。湿潤療法ができるように、傷の保護をすることもあります。
2 回目以降の処置は、基本的には行いません。ただ、継続治療中の人で、テープがはがれる、ガーゼがはがれて、傷の保護ができなくなるなどの場合は、ガーゼを貼りなおすなどの処置をします。
- 目薬—清潔な水がない時のために、「涙に近い成分の目薬」を用意していますが、治療のための点眼としては、使用していません。
- 湿布薬—応急処置としての効果が薄いため、氷や水で冷やすのが難しい時に使用します。