

保健便り

平成28年10月号

八頭高等学校保健室

10月の保健目標
目の健康について考えよう



10月に入り、秋まただ中です。すっかり気温が下がり、体調を崩す人が目立つようになってきました。生活習慣に気を付けて、これからの季節に備えましょう。



10月10日は、「目の愛護デー」です。

どうしてでしょう？答えは簡単！「1010」を縦にしてみると…1が眉毛、0が目で、ふたつの目のように見えるからです。みなさんは、目を大切にしていますか。

【目に良い行動いろいろ】

目の緊張がほぐれ、疲れが取れ、全身の血行が良くなります。
暖かい蒸しタオルは、濡れタオルを適度にレンジで温めて作ることができます。
市販の商品でもこのようなものがありますね。



パソコン・スマホ・テレビなどの使用はほどほどにし、連続して使うときは休憩をはさみましよう。(スマホは20分に1回程度)
勉強や作業をする際も、ときどき遠くを見て目の緊張をほぐしましよう。

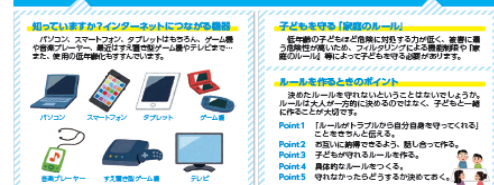
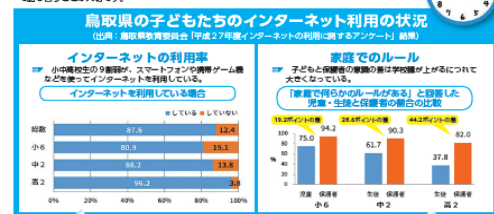
睡眠や食事など、基本的な生活習慣に気を配ることも大切です。
目によいと言われる食べ物はたくさんあります。緑黄色野菜、青魚、豚肉、レバー、貝類、豆類、アボカド、ブルーベリーなどなど…
バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましよう。



21時以降は友達を巻き込むようなスマホの利用はやめて、相手の時間を尊重ましよう。(鳥取県PTA協議会提案)

「メディア21:00」運動がはじまりました！

鳥取県の子どもたちは、21時以降は友達を巻き込むようなスマホの利用をやめて、相手の時間を尊重ましようという「メディア21:00」運動が鳥取県PTA協議会の提案で始まっています。ケータイやスマホを持たない運動部も、ネットやゲームのルールを子どもと保護者で話し合うことが大切です。



インターネットの利用に関する問題とトラブル
①ネット依存
ゲーム、インターネット上のコンテンツ閲覧、SNS等でのやり取り、やめられなくなるほど依存している、日常生活に支障をきたしていることがありましよう。
②ネット犯罪
悪意のある人やアプリによって個人情報を取得され、迷惑メールが大量に、不正請求が送られることがあります。
③個人情報の漏洩
ウェブサイトに個人情報が公開されている場合、第三者から盗取されることがあります。
④ネットいじめ
インターネット上で知り合った人と個人情報を交換したり、誹謗中傷をしたりすることがあります。

スマホの目への影響

スマホを使っていたら目が痛む、疲れる、しょぼしょぼするなどの経験はありませんか。
これは以下のような目への悪影響のサインです。
疲れ目…近くを見ることによつての目ピントを合わせる筋肉の緊張状態が続き、筋肉の疲れを感じます。



眼精疲労…疲れ目が慢性化すると、目だけでなく頭痛や吐き気などの症状が起こり、回復が難しくなます。

ドライアイ…集中してスマホを使用していると、まばたきの回数が減り、目が乾きます。

視力低下…上のような目への負担が視力低下につながます。
さらに、LEDが発するブルーライトという光は目の奥まで通過し、網膜を傷つけるおそれがあります。
基本的に視力は不可逆的なもので、一度低下すると元の視力を取り戻すのは難しいのです。



感染性胃腸炎が流行し始めました

ノロウイルスは聞いたことがありますね。他にも、ロタウイルス、サポウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎を「感染性胃腸炎」と呼び、感染し発症すると腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。例年、10月から増え始め、12月をピークに3月頃まで流行します。

感染経路

- ・接触感染（病原体が付着した手で口に触れることによる感染）
- ・経口感染（汚染された食品を食べることによる感染）

自分でできる対策

- ・石鹸でこまめに手洗いをする（トイレの後や食事の前は必ず！）
- ・調理の際には食材をしっかり加熱する（二枚貝は中心温度90℃で1分半以上加熱するよう心がける）

感染性胃腸炎について教室掲示をしているので、見てみてください。

麻疹について

麻疹の国内感染者数が、昨年は1年間で35人だったのに対し、今年は9月11日の時点で115人になったと、国立感染症研究所が発表しました。最近では、空港での集団感染が話題になりました。

〈例〉1名の感染者発生

インフルエンザは2〜3人に感染

麻疹は12〜18人に感染！

【麻疹（はしか）とは？】

病原体は麻疹ウイルス。

感染力が強いのが特徴で、感染力はインフルエンザウイルスの5倍ほどといわれています。

感染経路は①空気感染（感染した人の咳やくしゃみ、会話などで口や鼻から空気中に漂ったウイルスを他の人が吸い込んで感染）、②飛沫感染（感染した人の咳やくしゃみで出た飛沫を他の人が吸い込んで感染）です。

インフルエンザや風疹などと同じ第二種学校感染症です（解熱後3日を経過するまで出席停止）。

麻疹だけではなく、咳やくしゃみを伴う感染症は、それが感染を広げる原因になることも多いです。咳やくしゃみの出ている人はマスクを着けましょう。

保健室コラム

スポーツの秋、読書の秋…そして何より、食欲の秋！？

秋の食べ物は栄養が豊富です。旬の食べ物を食べて健康づくりをしましょう。

秋刀魚…良質のたんぱく質が含まれています。骨まで柔らかく煮て、丸ごと食べるといいですね。

りんご…「1日1個のりんごで医者いらず」ということわざもあるくらい、体に良い食べ物です。

ビタミンが体の調子を整え、ペクチンが腸の調子を整えます。

柿…大きめの柿1つで1日に必要なビタミンCがとれてしまうくらい、ビタミンCが豊富です。

栗…ビタミンや亜鉛が豊富です。渋皮にはポリフェノールの1種であるタンニンが含まれているため、渋皮煮など、渋皮ごと食べられる食べ方をするといいかも？

サツマイモ…何より食物繊維が豊富で、熱に強いビタミンCが含まれています。

かぼちゃ…冬至に食べますね。β-カロテン（ビタミンA）が免疫力を高め、風邪予防になります。

きのこ…食物繊維、ミネラルが豊富です。

他にも秋が旬の食べ物は色々ありますね。みなさんは何が一番好きですか？

感染性胃腸炎予防

- ☆手洗い、うがいをていねいにする。
- ☆睡眠を十分取る。
- ☆十分加熱した食物を食べる。
- ☆部屋の換気をする。
- ☆マスクを着用する。

感染性胃腸炎にかかった場合、あるいは、かかった疑いがある場合

- ★早めに受診する。
- ★水分をこまめに取る。
- ★消化のよいあたたかいものを食べる。
- ★休養する。
- ★医師の許可が出てから登校する。

ノロウイルスに感染して、

アルコール消毒は、効果がありません。

石けんで十分に手洗いをすることが大切です。

ノロウイルス対応

- ①ウイルスを洗い流す
石けんと流水による手洗い励行。
- ②便やおう吐物に触れない。
おう吐物や汚れた衣服などを片付ける時は、ビニール手袋をして使い捨てペーパータオルなどを利用しましょう。
- ③飛び散ったウイルスを吸わない。
マスクを着用したり、空気の入れ替えをしたりしましょう。
- ④ノロウイルスを消毒する。
汚染されたトイレや床、ドアノブなどは塩素系漂白剤を含ませた布でふき取ります。衣服は塩素系漂白剤又は熱湯で漬け置き洗ひしましょう。※消毒用アルコールは有効ではありません。
- ⑤自分がノロウイルスをばたけない。
症状は1〜3日でおさまりますが、1週間程度（長い人は1か月以上も）便中にウイルスを排出します。しっかり手洗いしましょう。

学校でおう吐または下痢をした場合は、念のために消毒をしますので、職員室または保健室に知らせてください。

家庭でもできる消毒の作り方

おう吐物を処理する場合は、塩素系漂白剤を50倍に薄めて使用します。
①500ccのペットボトルに少し水を入れ、こぼさないように塩素系漂白剤を約10cc入れます。（ペットボトルキャップ2杯分）
②水をボトルいっぱいに入れキャップをきっちり閉め、よく振って完成です。
トイレや便座などに使用する場合は250倍に薄めます。キャップの半以下の漂白剤を入れて作ります。

※漂白剤に直接触れないようにゴムまたはビニール手袋を着用してください。



おう吐物の処理方法



学校でおう吐したら、近くの教員に知らせてください。



おう吐物が飛び散らないように新聞をかぶせて、その上から消毒液をかけます。学校では教員が行います。

