

10月のほけんだよ!

築館中学校

平成26年
10月7日

日に日に秋の気配を感じるようになりました。

朝晩の気温の変化で、風邪ぎみの生徒や「マスクをください。」と来室する生徒が増えてきました。夕方の寒さに備えて、上に着るものを持参するといいですよ。

また、ご家庭でも「マスク」を準備されるようお願いいたします。

大きな行事『築中祭』に向けて、各自で健康管理をお願いいたします。

10月の保健 「目の健康を守ろう」

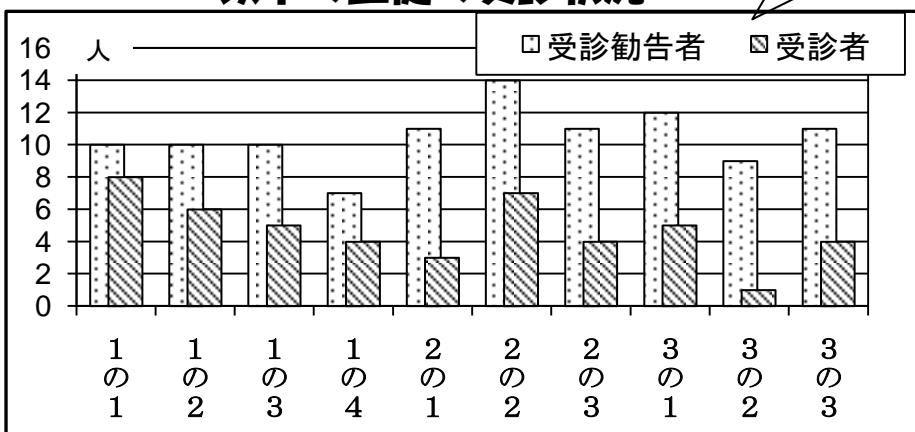
子どもたちに多い疾病として「むし歯」の次にあげられているのが「近視」です。本校でも定期健康診断では、0.9以下の低視力生徒が58.6%をしめていました。

男子(47.6%)より女子(58.3%)に低視力者が多くみられます。

近視になる子どもは増加傾向にあります。近視の発症には遺伝的な影響もありますが、目に関係する環境も重要です。携帯電話や携帯型ゲーム機の普及により、目を近づけて酷使することが近視につながると考えられています。こうしたものを使用する際は「近くで見ない」「見る時間を少なくする」ことが近視の予防になります。

10/6現在の「裸眼・矯正」視力がC以下の生徒の受診状況

受診率は
44%



黒板の字読めるかな?

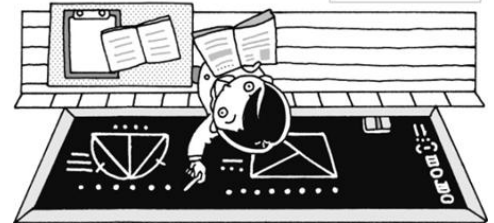


A: 1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

B: 0.7~0.9
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい

C: 0.3~0.6
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D: 0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない



《疲れ目・・・体全体にも影響》

これらの症状は「疲れ目」のサインです。睡眠を十分にとったり、遠いところを見たりして、「目を休ませる」生活を心がけましょう。

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が赤くなりやすい。
- 目が乾燥しやすい。
- ぼやけて見える。
- 集中力がなくなった。



眼のけがに 注意！



自打球が直撃



振り回した棒が直撃

けがの多い種目は

- 野球
- バドミントン
- テニス
- サッカー …など



こんなけがが起こっています

- 眼瞼裂傷（目の上が切れる）
- 眼高底骨折
（眼球を支える薄い骨が折れる）
- 眼球破裂、角膜裂傷、網膜剥離などの重大なけがも起こっています。
- まゆの上の打撲にも注意!!
視神経を保護する骨（視神経管）を傷つけて、失明することがあります。

こんなときは、急いで眼科へ

- ぼやけて見える。
- ものが二重に見える。
- 一部だけ見えない範囲がある。
（視野が欠けている）
- 目が痛い。



症状がなくても必ず受診

目や目のまわりに物が当たったり、ぶつかったりしたときは、痛みや見えにくさなどの症状がなくても、その日のうちに眼科に受診して、精密検査を受けましょう。



治療が遅れると、視力が低下したり、目に障害が残る場合があります。

《液体や粉末状のものが目に入ったとき》

例) 洗剤、漂白剤、カビとり剤、接着剤、ヘアカラー、石灰(白線引き用など)、セメント、薬品など

(1) 直ちに水で十分に洗眼する

なによりもすぐに目を洗うことです。最低10分以上、蛇口の水やヤカンに汲んだ水を目に直接かけるか、洗面器に張った水で目をよく洗ってください。目をつぶってはいけません。痛くてもがまんして目をあけて洗眼してください。この間、目をこすってはいけません。

(2) 近くの眼科医に連絡をとる

洗眼の開始とともに、周囲の人が(1人の場合は自分で)近くの眼科に電話をして状況を説明し、指示を受けてください。

(3) 眼科を受診

洗眼が済んだらすぐに、連絡をとった眼科医や眼科救急外来を受診してください。

《固形物が目に入ったとき・眼球や目の回りを切ったり刺したとき》

例) なにかの作業中に鉄片、木片、プラスチック片が飛んできて目に入った。カッターで目を傷つけた。針が目に刺さった。

(1) 付着物を水で洗い流す

目の表面や周囲によごれ(例えば泥)がついている場合は、すぐに水でそれを洗い落とします。ただし、上のケースほど長時間続ける必要はありません。また、眼球に大きな傷がある場合は無理に目を開かずに、軽くよごれをとってください。

この間、目を押さえつけてはいけません。出血している場合は、きれいなタオルやティッシュなどをまぶたの上から軽く当ててください。付着物がない場合はすぐに(2)へ。

(2) 眼科医に連絡をとって受診する

近くの眼科に電話をして状況を説明してください。応急処置の指示を受け、それが済んだら直ちに受診してください