



# ほけんだより

2012. 10. 1  
見川中保健室  
No.6



10月の保健目標

目を大切にしよう

## コンタクトレンズを使うときの注意

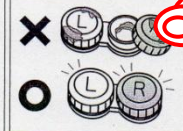
**装着時間を守る**  
(終日装着レンズをつけたまま寝ない)

**使用期限が過ぎたレンズを使い続け**  
ない

**定期検査を受ける**  
(異常を感じたときはすぐに受診する)

**洗浄・すすぎ・保存など、指示されたケアを適切に行う**

最近、ソフトコンタクトレンズの利用者に、アcantアメラ角膜炎という目の感染症にかかる人が増えています。レンズのケアを正しく行うとともに、レンズケースについても毎日洗浄・乾燥をし、定期的に交換することが大切です。



コンタクトレンズによるトラブルが増えています。きちんと管理をしないと、目に大きなダメージを与えてしまいます。異常がある時にはすぐに眼科に受診しましょう！

## マイコプラズマ肺炎にご注意を！

マイコプラズマという細菌による肺炎の患者がこの時期としては過去 10 年で最も多く報告されているそうです。昨年も例年になく多いとほけんだよりに載せましたが、今年はそれを上回っており昨年の 1.8 倍、平年の 3 倍とのこと。

- ・発熱
  - ・全身のだるさ
  - ・咳が長く続く
- このような症状がある時には受診しましょう

※上記の症状がある時には、マスクをするなどの感染防止をお願いします。  
※マイコプラズマ肺炎は出席停止扱いになります。



### 季節の変わり目 気温の変化に注意

上着で上手に調節しようね

寒 暑

朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

### 気持ちの良い季節を元気に満喫する方法

爽やかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温も低くなってきます。寒暖の差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを維持すること。次の点にも心がけて、健康的な生活を続けていきましょう。

- 食欲の秋、栄養補給
- こまめに衣服の調節を
- 秋の夜長... いろんな夢を
- 忍び寄るウイルス...

でもその分、運動もね 汗の始末も忘れずに 睡眠時間も十分確保 手洗い・うがいの習慣を

### 「ものもらい」って？

「ものもらい」には麦粒腫（ばくりゅうしゅ）と霰粒腫（さんりゅうしゅ）の2種類があります。

- 麦粒腫：まぶたのふちや内側に細菌が感染し、瞼が赤く腫れたりかゆみや痛みが出たりする。化膿が進むとうみが出ることもある。
- 霰粒腫：涙が蒸発しないように目に脂分を分泌しているところの出口が詰まって、コリコリしたしこりができる。通常あまり痛みは無い。

### それは見えにくいサインかも！

目を細める 顔を傾げる 顔を近づける

いちど しりよくけんさ 一度、視力検査をしてみましょう。

## 発育測定を行っています！

1年生と2年1, 2組はすでに終了しました。4月からの成長の様子を個票にして返します。各自確認したら健康手帳 P3 に貼っておきましょう。

### これからの予定

2の3・・・10/1 昼休み	3の1・・・10/9 昼休み	3の5・・・10/11 昼休み
2の4・・・10/2 昼休み	3の2・・・10/9 放課後	3の6・・・10/11 放課後
2の5・・・10/3 放課後	3の3・・・10/10 昼休み	3の7・・・10/12 昼休み
2の6・・・10/4 昼休み	3の4・・・10/10 放課後	

### 身長が伸びるためには・・・

「背が伸びること」＝「骨が伸びること」です。骨は骨端線という部分が伸びることで、身長が伸びます。骨端線はある年齢になると固まってしまい、その後は伸びません。身長を伸ばすのに必要な成長ホルモンは、寝ている時に分泌され、夜の10～夜中の2時の間に分泌がピークになります。ですので、夜更かしせず早く寝ることが大切です。また、たんぱく質やカルシウムも成長ホルモンの分泌を促す働きがあります。身長が伸びるためには、睡眠やバランスの良い食事が大切なのです。



健康診断後、治療勧告をもらった人は、早めに治療しましょう。治療が済んだら報告してください。

## 3年生を対象に心肺蘇生法の講習会を行いました

9月25日、26日の2日間、日本赤十字社の講師の方による心肺蘇生法の講習会を実施しました。

人形を使つての胸部圧迫とAEDによる心肺蘇生を実際に行いました。胸部圧迫では、5cm近く押さないで心臓をマッサージすることができないため、みんな思っていた以上に力が入るんだということに驚いていました。

自分でも人の命を助けることができるということを学ぶことができました。

講習後受講証をいただきました

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society

受講証 氏名

あなたは、赤十字救急法短期講習を受講されたことを証します。

平成24年9月25日発行 日本赤十字

きりとり

### 受診報告書

歯科・眼科等で治療が済み、まだ学校に報告をしていない人は記入し提出してください。

歯科・眼科の治療が済みました (どちらかに○をつけてください)

年 組 \_\_\_\_\_

保護者名 \_\_\_\_\_ 印 \_\_\_\_\_