



平成 28 年 9 月 30 日
相馬養護学校保健室
No. 7

10月10日は目の愛護デー

めを大切にしよう！



こんな行動があったら 要注意

一度、眼科を受診してみましょう。

- 目を細めたり、しかめたりする
- 横目でものを見ることが多い
- テレビなど、極端に近づいて見る
- 必要以上にまぶしがる



ものもらいに 気をつけましょう

まぶたが赤くはれて、しこりができていたら、ものもらい(麦粒腫)かもしれません。

ものもらいは、まつげの根元に細菌が感染して起きるもので、抗生物質の点眼薬などで治療します。痛みがありますが、手でこすったり、触ったりしないように注意してください。

一生、目を大切にするための 7つの約束



1 スマホを使いすぎない

目の筋肉の長時間の緊張がNG
まばたきの回数の減少もNG



2 栄養をきちんととる

特に目の健康に大切なのはビタミンA・B、たんぱく質など



3 運動をする

4 睡眠をたっぷりとる

5 紫外線をブロックする

目の病気の原因になる紫外線はぼうしやサングラスでブロック



6 たばこはすわない

喫煙は目の病気のリスクを高める

7 眼科で定期健診

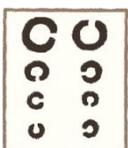
メガネやコンタクトレンズの度数を確認

今月の保健目標

今月の保健目標は「顔を洗おう」です。目やにやホコリ、よだれなどがついたままでは、不潔な人と思われてしまいます。

洗顔や歯みがきなど、基本的な生活習慣を身につけることは社会生活の中でも大切なことです。

さっぱりした気持ちで一日がスタートできるようにしましょう。



視力検査や眼科検診の結果、「眼科でみてもらってください」というお知らせをもらっている人で、まだ眼科に行っていない人は、早めに診察を受けるようにしてください。診察が終わったら、結果を学校に持ってきてください。よろしくお願いいたします。

食欲の秋・・・、体重が増えないように注意しよう！！

さんまに新米、ぶどうや梨など、秋はおいしい食べ物がたくさんあります。食欲の秋でついつい食べ過ぎてしまうこともあるかもしれません。体重はあつというまに増えますが、減らすのは大変です。「もう少し、食べたいな」と思うところでガマンすることも大切です。おやつにジュースやお菓子をよく食べる人は、甘い物の取り過ぎに注意が必要です。











肥満のおはなし

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・小児期の肥満は死亡リスクを高める
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

- 1 ゆっくりよくかんで食べる
- 2 朝ご飯は必ず食べる
- 3 好き嫌いをなくす
- 4 おやつを食べ過ぎない
- 5 運動をする
- 6 生活リズムを崩さない












子どもの肥満の約 70%は成人肥満になると言われています。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。









麻疹(はしか)の予防接種は受けていますか？

はしかの 予防接種

はしかで怖いのは、肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を起こすことと、治療がないということです。しかし、はしかの予防接種の効果は非常に高く、受けていればほとんど感染を防げる病気なので、受けていない場合は、かかりつけの医師に相談してみてください。



今年の夏は、関西地方を中心に麻疹(はしか)の集団感染のニュースがありました。ほとんどの方は小学校入学前に2回の予防接種を受けているので、学校での集団感染の心配は無いと思いますが、定期接種の時期に、受けられなかった場合などもあるかと思えますので、母子手帳などで確認をお願いします。

その他の予防接種

小学6年生は破傷風とジフテリアの二種混合の予防接種の案内がお住まいの自治体から届いているかと思えます。まだ、受けられていない場合は、早めに接種を受けられることをお勧めします。

