

ほけんだより 10月

伊敷小ほけんしつ R3.10.6

十月♡目を大切にしよう。



さわやかな^{てんき} 天気^が 続^{つづ}き、秋^も 深^{ふか}ま^り きました。10月4日(月)から、校^{こう} 庭^{てい} で、子^こ ども^{ども} たちが 楽^{たの} し^し そう^{そう} に 遊^{あそ} ぶ^ぶ 姿^{すがた} が 見^み ら^ら れ、9月^{くわ} よりも、少^{すく} し、日^{にち} 常^{じょう} に 近^{ちか} い 今日^{けふ} の 頃^{ころ}、引^ひ き 続^{つづ} き、新^{しん} 型^{がた} コロ^か ナ^ん ウイ^い ル^る ス 感^{かん} 染^{せん} 症^{しょう} 対^{たい} 策^{さく} は、頑^{がん} 張^ぱ り せ^せ しょう!! そんな中^{なか} ず、本^{ほん} を 読^よ ん だ^り、音^{おん} 楽^{がく} を 聴^き いた^り、運^{うん} 動^{どう} を した^り と、い^い ろ^ろ な 事^{こと} に チャ^ち レ^れ ン^じ ジ^じ し^し や^や す^す い 季^き 節^{せつ} です。心^{こころ} づ^づ け^け て 自^じ 分^{ぶん} な^り の『〇〇の秋』を見^み つ^つ け^け て 楽^{たの} し^し め^め せ^せ しょう!



こんなふうに見ていませんか?

見るときに自分がやま^や ま^ま い^い な^な い^い か^か ど^ど う^う か、友^{とも} だ^だ ち^ち や^や お^お う^う ち^ち の^の 人^{ひと} に 聞^き い^い ま^ま せ^せ ね^ね ば^ば!

目を細めて見る



顔をかたむけて見る



顔を近づけて勉強する



みけんにしわをよせて見る



よく目をパチパチする



本や画面に顔を近づける



目が見えにくいときは、早^{はや} め^め に お^お 家^か の^の 人^{ひと} や お^お 医^い 者^{しゃ} さ^{さん} に 相^あ 談^{だん} し^し ま^ま せ^せ しょう!

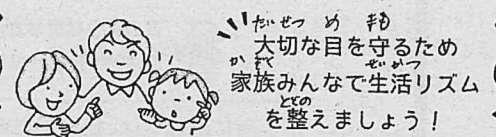


季節^{きせつ} の 変^へ わ^わ り^り 目^め は、カ^か ゼ^ぜ な^な ど^ど に か^か か^か り^り や^や す^す い 時^じ 期^き です。元^{げん} 気^き な^な 体^{てい} を 作^{つく} る^る ポ^ポ イ^イ ン^ン ト^ト は、「睡^{すい} 眠^{めん}・運^{うん} 動^{どう}・栄^{えい} 養^{よう}」で^で す^す が、実^{じつ} は、こ^こ の^の 3^{さん} つ^つ は 視^し 力^{りき} 低^{てい} 下^か の 予^よ 防^{ぼう} に も 効^く 果^{くわ} が あり^あ り^ま す。

1 睡眠^{すいみん} 近^{しん} 視^し の 子^こ に は 就^{しゅう} 寝^ね 時^じ 間^{かん} が 遅^{おそ} く、睡^{すい} 眠^{めん} 時^じ 間^{かん} が 短^{みじか} い 傾^{けい} 向^{こう} が あり^あ る^る と いう^い う 分^{ぶん} 析^{せき} が あり^あ り^ま す。

2 運動^{うんどう} 屋^{おく} 外^{がい} で 遊^{あそ} ぶ^ぶ 時^じ 間^{かん} が 長^{なが} い と、近^{しん} 視^し の 発^{はつ} 症^{しょう} 率^{りつ} が 低^{てい} く な^な る^る と 言^い わ^わ れ^れ て^て い^い ま^ま す。

3 栄養^{えいよう} ビ^び タ^た ミ^み ン^ん A^あ や ア^あ ン^ん ト^と シ^し ア^あ ニ^に ン^ん な^な ど^ど の 目^め に い^い い 栄^{えい} 養^{よう} 素^そ だ^だ け^け に ち^ち め^め づ^づ け^け る^る こ^こ だ^だ わ^わ ら^ら ず、バ^ば ラ^ら ン^ん ス^す よ^よ く 食^た べ^べ ま^ま し^し ょ^う。



おうちの方へ♡

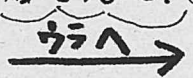
※10月の保健目標は、左^{ひだり} の^の とお^お り^り で^で す^す が、せ^せ ん^ん、親^{おや} 子^こ で^で、目^め に や^や さ^さ し^し い 生^{せい} 活^{くわく} に つ^つ い^い て の 話^わ ち^ち を し^し ま^ま せ^せ しょう!!♡

※色^{いろ} の 見^み え^え 方^{かた} に つ^つ い^い ま^ま 以前^{いぜん} は、学^{がく} 校^{こう} で 行^い っ^っ た^た 色^{いろ} 覚^{かく} 検^{けん} 査^さ で^で す^す が、学^{がく} 校^{こう} 保^ほ 健^{けん} 法^{ぽう} 施^し 行^{ぎやう} 規^き 則^{そく} の 改^{かい} 正^{せい} (H14.4.1施^し 行^{ぎやう}) に よ^よ り、学^{がく} 校^{こう} で の 定^{てい} 期^き 健^{けん} 康^{かう} 診^{しん} 断^{だん} に お^お い^い ま^ま 必^{ひつ} 須^す 項^{こう} 目^{もく} で は な^な く な^な る^る お^お り^り ま^ま す。色^{いろ} の 見^み 分^{ぶん} け^け に く^く さ^さ は 日^{にち} 常^{じょう} 生^{せい} 活^{くわく} に お^お い^い て そ^そ れ^れ ほ^ほ ど 不^ふ 自^じ 由^{ゆう} (あ^あ り^り ま^ま せ^せ ン)。し^し かし、学^{がく} 校^{こう} の 授^{じゆ} 業^{ぎやう} の 中^{なか} で 色^{いろ} を 使^{つか} っ^っ た 学^{がく} 習^{じゆ} に お^お い^い て 理^り 解^{かい} し^し づ^づ ら^ら い 状^{じやう} 況^{きやう} が 生^{せい} じ^じ る 可^か 能^{ねい} 性^{せい} が あり、そ^そ の^の よ^よ り な お^お 子^こ さ^{さん} に 配^{はい} 慮^{りよ} を し^し ま^ま いく 必^{ひつ} 要^{よう} が あり^あ る^る と 考^{かんが} へ^へ て お^お り^り ま^ま す。目^め と 色^{いろ} の 見^み え^え 方^{かた} に つ^つ い^い ま^ま ゴ 相^あ 談^{だん} が あり^あ る^る ば、お^お 声^{こゑ} を け^け っ^っ だ^だ せ^せ しょう。(子^こ ども^{ども} の 使^{つか} い 方^{かた} は 別^{べつ} の 冊^{さく} を 参^{さん} 照^{しょう} せ^せ ね^ね ば^ば。)

視力検査のA B C D どのくらい?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A: 1.0以上	教室の一番後ろから黒板の文字が見える
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B: 0.7~0.9	教室の後ろからだ、黒板の小さい文字が見えづらいことがある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C: 0.3~0.6	教室の前のほうにいても黒板の小さい文字が見えづらい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	D: 0.2以下	一番前でも黒板の文字が見えづらい

※2学期の視力検査の結果、B以下だった人は、お家の人やお医者さんと相談しましょう。



結核の常識

2021

こんな症状ありませんか？

もしかして、結核かも!?

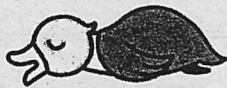
咳が長引くかも!?



体重が減ったかも!?



体がだるいかも!?



痰が出るかも!?



結核予防週間
2021年9月24日～30日



1 結核とはどんな病気?

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、下記のいずれかにあてはまる場合には早めに受診しましょう。

せき
タンのからむ咳・
微熱・身体の
だるさが2週間以上
続いている

「長引く咳は赤信号」…だけど、
咳やタン、発熱などの症状が出ないことがあります。

- 体重減少
- 食欲がない
- 寝汗



このような症状が続く場合、
結核かもれません。

特に高齢者は、症状が出なくても毎年、
胸部X線検査を受けましょう。

発病の危険が高いのは?

- 喫煙習慣がある人
- 結核高蔓延国から来た外国出生者
- HIV感染や免疫の弱い人
- 糖尿病の人
- 人工透析を受けている人
- ステロイドホルモンを使用している人
- 胃潰瘍、胃の手術をした人

今でも1日に40人の新しい患者が発生し、
6人が命を落としている
日本の重大な感染症です。

2 結核は感染するの?

菌を出している肺結核患者の咳やくしゃみなどの「しぶき」といっしょに、結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで人から人にうつります。これを「空気感染」といいます。



Point!

感染しても、すべての人が発病するわけではありません。健康であれば、免疫の働きによって結核菌を抑え込んでしまいます。

病気などで免疫力が落ちると、抑え込まれていた結核菌が再び活動をはじめ、発病する可能性があります。

感染しても発病していない人は、潜在性結核感染症として、6か月間の薬を服用することで発病を予防します。

4 結核は治せるの?

結核と診断されても、6カ月から9カ月間毎日複数の薬をきちんと飲めば治ります。さらに、他の人にうつす可能性を低くします。しかし、症状が消えたからといって治療の途中で服薬を止めてしまうと完全に治りきらず、菌は抵抗力をつけ、薬が効かない耐性結核菌を作り出してしまいう危険性があります。

3 結核は予防できるの?

健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。早く見つけることが重症化を防ぎ、周囲への感染予防につながります。症状がなくても、定期的に健診を受けましょう。

1. 適度な運動
2. 十分な睡眠



健康的な生活が予防につながります



3. バランスの良い食事



4. タバコを吸わない

5. 定期健診

Point!

抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、予防にはBCG接種が有効です。市町村からの案内に従い生後5カ月から8カ月の間に接種してください。



咳やくしゃみが出るときは、咳エチケットを守ってマスクをつけましょう。



日本版DOTS(ドッツ)
Directly Observed Treatment, Short-course

確実に治療が行われるよう、入院中も退院後も医療従事者が服薬を見守る仕組みを、DOTS(ドッツ)といい、医療機関と保健所が協力して行います。



結核の治療費用は、届け出をすることで公的負担が受けられます。治療を含め結核に関するご心配については近くの保健所に相談ください。

おうちの方へ

9/24～9/30は、結核予防週間です。リーフレットが届きましたので、おうちのしずくさまの薬面に貼りました。『結核は、過去の病じゃありません。』全国共通標語。