

# ほけんだより 10月

伊敷小ほけんしつ R4.10.14

10月10日は「目の愛護デー」でした。

(10.10 → 〇.〇)♡

ほかに「銭湯の日」だそうです。

1010(せんとう)の語呂合わせと、

以前「体育の日」だったことにも

関係しているそうですよ。スポーツで

汗をかいたあのお風呂は気持ち

いいですね。疲れも汚れも落としかれるお風呂。これからの季節は、カゼ予防にも、ぬるめのお湯がおススメですよ♪

## おうちの方♡

大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月

3歳

6歳



明るいほうを見る

1.0 (67%)

1.0以上

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

十月も目を大切にしよう。

## 実はすごい？ まゆげのヒミツ

▼知っていますか？ .□.□.□.□

チンパンジーやゴリラの顔をじっと見てみると…毛で覆われていてまゆげがどこにあるかわかりません。実は、進化の途中で「残した」ヒトの特徴が、まゆげなのです。

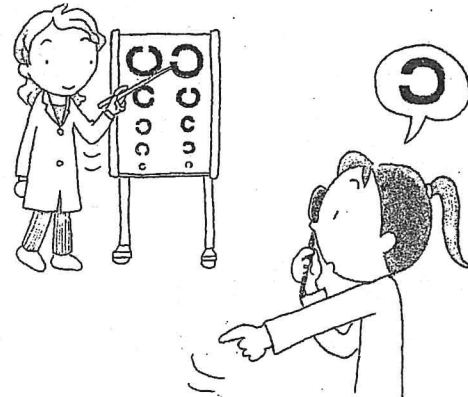
▼まゆげはなぜある？ .□.□.□

汗やゴミが目に入らないようにするのが、まゆげの役割。そしてもう一つ、大切なのが「表情を作る」こと。怒っているときはまゆげが吊り上がり、笑っているときは丸くなります。私たちのコミュニケーションに必要だったので、まゆげが残されたのですね。



10月10日は「目の愛護デー」

目を守り、ヒトの交流を助ける役割もある「まゆげ」のことも忘れずに！



## おうちの方♡

❖ 10月、身体計測と視力検査を実施しました。視力がB以下だった人には通知を出してあります。ご確認ください。

❖ 10月の保健目標は、左のとおりですが、ぜひ親子で目にやさしい生活について話をしましょう♡

## 色の見え方について

以前は、学校でも行われていた色覚検査ですが、学校保健法施行規則の改正(平成41年施行)により、学校での定期健康診断において必須項目ではなくなっております。色の見分けにくさは日常生活においてそれほど不自由はありません。しかし、学校の授業の中で色を使った学習において理解しづらい状況が生じる可能性があり、そのようなお子さんに配慮としていく必要があると考えます。もし、色の見え方についてご相談があればお声かけください。(子ども使でも)

## 目がかかたら…



遠くを見る！

できるだけ、とぉ〜く！

うらへ

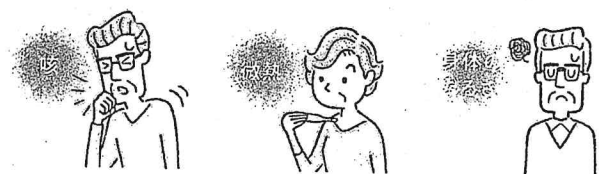
9/24 ~ 9/30 は、結核予防週間、でした。

結核の常識

## 01 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。

- 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



△ こんな症状にも注意！

- 体重が減ってきた
- なんとなく食欲がない
- 近頃、寝汗をかいている



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。

- 結核になりやすい人は？

- 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35人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症です。

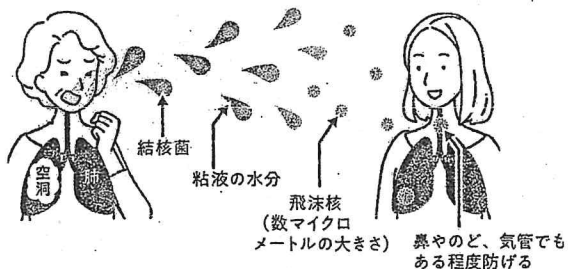
結核の常識

## 02 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。

水分を失い軽くなる

(その大きさは数マイクロメートル)  
※1マイクロメートルは、1/1000mm



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、発病することがあります。

感染しても発病していない人は、結核の薬を6カ月間飲むことで発病を予防できます。(潜在性結核感染症)

結核の常識

## 03 結核は予防できるの？

BCG接種は子どもにも有効です。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
3. バランスの良い食事
4. タバコを吸わない
5. 定期健診



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。

結核の常識

## 04 結核は治せるの？

結核と診断されても、複数の薬を6カ月から9カ月間毎日きちんと飲めば治ります。しかし、症状がなくなったからといって服薬を止めてはいけません。菌は抵抗力をつけ、薬が効かない結核菌になる危険性があります。

- 日本版DOTS (ドッツ・直接服薬確認療法)

Directly Observed Treatment, Short-course  
治療が確実にされるよう、入院中も退院後も医療機関と保健所が協力して服薬を見守ります。

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ご相談ください。



結核の常識

## 05 日本と世界の結核

- 日本の結核の現状

日本では、今でも1年間に1万人以上の人が結核を発症しています。

新登録患者数(※1)	12,739人
罹患率(※2)	10.1
死亡者数	1,909人
死亡率(※3)	1.5

(※1) 1年間で新たに結核を発病し登録された人の数

(※2) 新登録患者数を人口10万対で示した数字

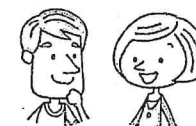
(※3) 人口10万対で示した数字

### 高齢者の現状



結核を発病した人の約4割が30歳以上の高齢者です。

### 外国生まれの患者の現状



結核を発病した人の約1割が外国生まれの患者です。20~29歳では7割が外国生まれです。



## おうちの方へ♡♡

9月、生活リズムチャレンジ週間へのご協力ありがとうございました。 (今回は、体調を崩している、記入ができたかたも多かったです。) 全体の様子から「夏休み明けで、早寝がなかなか難しかった」という感想が多く見られました。しかし、逆に「生活リズムをとりやすかったです!」という感想もたくさんありました。ひまわり... 早寝・早起き・朝ごはんまで、すこやかに!!

結核は、過去の病気ではありません!