

No.10

令和6年10月2日

世田谷区立三宿中学校 保健室

今日はまた暑さがぶり返しましたが、空気は秋の気配を感じます。1年生は来週、河口湖移動教室ですね。あちらは朝晩や天気が悪いと冷え込みますので、防寒着を忘れずに。



●マイコプラズマ肺炎が流行しています

マイコプラズマ肺炎の患者数が、現行の統計が開始された1999年以来、最も多くなっています。本校や近隣の学校でも少しでています。新型コロナの流行が落ち着いてから、感染症予防の意識が薄れてきているようです。新型コロナ、インフルエンザ、その他どの感染症に対しても予防の方法は同じです。こまめに手洗いをし、水筒の回し飲みやタオルの貸し借りはやめましょう。

発熱、咳が長引くなどの症状がある人は受診しましょう。

マイコプラズマ肺炎の症状、感染経路と感染予防のポイント

- ◆ 2～3週間の潜伏期間の後、発熱、全身倦怠感、頭痛などの初発症状が現れます。咳は初発症状から3～5日後から始まることが多く、経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。
- ◆ 細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染します。
- ◆ 流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルで手を拭きましょう。
- ◆ 咳やくしゃみをする時には口と鼻をハンカチでおおう、場面に応じてマスクを着用するなどの咳エチケットを心がけましょう

●メガネの度数はあっていきますか

4月の視力検査でお知らせ用紙を受け取った人は受診しましたか。視力低下がすみ、メガネをかけてもよく見えない人もいました。メガネやコンタクトレンズは定期的に検査を受けましょう。

豆知識 メガネ今昔

メガネが日本に伝わったのは、フランシスコ・ザビエルが持ち込んだのが最初だったと言われています。この時代のメガネは「つる」がなく、手で持つタイプでした。



その後、ひもで耳にかけるタイプが発明されますが、西洋の人に比べると鼻が低い日本人は、まつ毛がレンズに触れてしまいます。そこで「鼻あて」が発明されたのだとか。今も残っているのも、メガネを持っている人に見せてもらってください。



メガネの選び方

今は、昔よりもメガネの選択肢がたくさんあります。着用感はフレームの種類で大きく変わりますし、ずっと使うのか、授業中のみかけるのかで、度数の調整の仕方も変わってきます。眼科の先生やメガネ屋の店員さんに相談して、自分にぴったりのものを選びましょう

／ こんなことありませんか？ ／ 目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。
でも痛くないから、そのまま
使っているかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなぁ。
でもちょっと疲れてるだけだし、
放っておいていいよね。

 **少しでも違和感があれば
コンタクトレンズを外そう**

痛 なくとも充血やかゆみ、目ヤニなど
があれば目の病気が隠れているかもし
れないので、コンタクトレンズを外して眼科に
相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽
い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。



**ドライアイの可能性も。
眼科へ相談を** 

涙 には目を守るバリアのような役割があ
ります。ドライアイになると、涙が目
に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷
ができやすくなります。目が乾くなどの症状が
長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

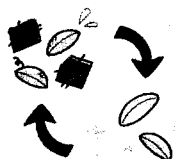
目に違和感がなくても、
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

／ こんな使い方は絶対NG！ ／

 コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の
表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続ける
と細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。
毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

／ 守れていますか？ コンタクトレンズのルール ／

- ☐ 使用期限内のものを使っている
- ☐ 寝るときはコンタクトレンズを外している
- ☐ 決められた交換時期を守っている
- ☐ 正しくコンタクトレンズケアをしている
※ケアが必要なものの場合



／ やってみよう！ ドライアイチェック ／

症状編

当てはまれば
ドライアイかも？

- ☐ 目が乾く
- ☐ 目がゴロゴロする
- ☐ 目が開けにくい
- ☐ 目が疲れる

生活編

こんな人はなりやすい！

- ☐ コンタクトレンズをつけている
- ☐ スマホやパソコンを使う時間が
長い
- ☐ 空気の乾燥した部屋にいる

／ できるケアは？ ／

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドラ
イアイを防ぐコツです。

勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいしながら
本やスマホが目と近づきすぎないようにする
読書や勉強は明るい部屋で 十分な睡眠をとる
加湿器を置く エアコンの風が目にあたらないようにする

痛っ？

目のケガ、どうすればいい？

ケース1



ゴミが入った

▶涙と一緒に流してしま
いましょう。水を張
った洗面器でまばたき
をする方法も。

ケース2



ボールが当たった

▶すぐに冷やしましよ
う。目の痛みや見づら
さなどの症状があれば
早めに受診を。

ケース3



洗剤が入った

▶流水で洗い流します。
ラベルに受診をすすめ
る表記があったり、痛
みが残る場合は病院へ。