

ほけんだより



<保健目標>
 目を大切にする習慣を身につけよう
 学習しやすい環境を整えよう
 令和5年10月6日(金)
 白保中学校 保健室



10月に入り日射しが少し和らいだように感じられ、少しづつ日暮れも早くなって季節の変わり目が感じられるようになりました。

10月10日は「目の愛護デー」です。普段の生活をふり返って目の健康について考えてみましょう。



令和5年度の視力検査の結果(裸眼)

1.0以上 (A)	22人
0.9~0.7 (B)	1人
0.6~0.3 (C)	7人
0.3未満 (D)	9人

受診者：50人

矯正受診者(眼鏡、コンタクト)	11人
-----------------	-----



*C判定からは「要精査」です。眼科の受診が必要になりますので早めの受診をお勧めします。
 メガネが合っていない人もいます。早目の受診を!

目を休めるときの 20ルール

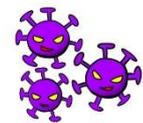
スマホ、タブレット、テレビ...集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

.....大切な目を守るために、画面を見るときは **20ルール*** を覚えておきましょう。.....



いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱流行の警報発令!!

現在、沖縄県では咽頭結膜熱患者が増加しています



<予防対策>

咽頭結膜熱はプールを介して流行することが多いので「プール熱」と呼ばれることがあります。

- 病原体：アデノウイルス
- 感染経路：咳くしゃみによる飛沫感染、手指、タオルの共用等による接触感染があります。
- 潜伏期間：5~7日間
- 症状：発熱、咽頭熱、結膜炎が主な症状になります。
- 予防：ワクチンはありません。手洗い、うがい、咳エチケットといった基本的な感染対策が大切です。感染者との密接な接触を避けるためタオル等は別に使用して下さい。

※ご家庭での感染予防対策をお願いします

30度~40度程の熱
 4,5日続く

目の充血
 目やに

のどの腫れ
 のどの痛み

