

ほけんだより

朝夕めっきり肌寒くなってきました。体調をくずしている人が増えてきました。

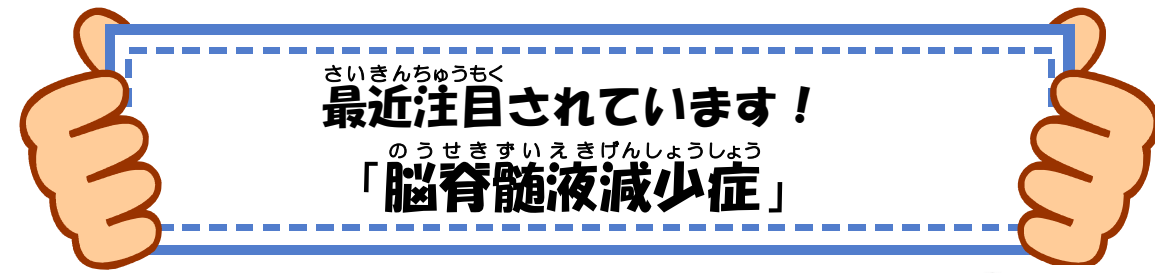
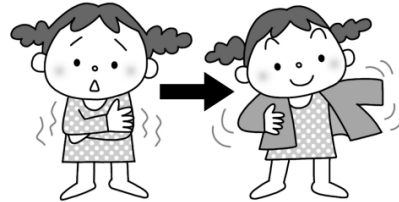
10月といえば、衣替えのシーズン。その日の天候や体調に合わせて、服装を調節して下さい。ただし、学校のきまりに合った正しい服装にして下さいね。

これも、自分の身を守るための大切なルールですから……。



貝塚市立
永寿小学校
2012.10.10

朝晩すずしくなりました
上着で上手にちょうせつを!



さいきんちゅうもく
最近注目されています!
のうせきすいえきげんしょうしょう
「脳脊髄液減少症」

【症状】

激しい頭痛、首の痛み、めまい、全身のだるさ、視機能障害、動悸、吐き気、耳鳴り、集中力の低下、不眠など。体を横にすると頭痛が楽になります。

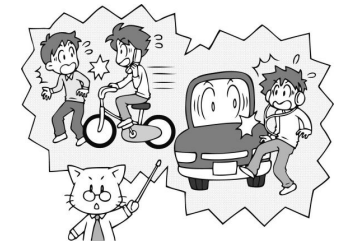


【原因】

これは、スポーツや交通事故などによる強い衝撃が原因で、脳脊髄液が漏れ出すことにより、頭蓋内の脳が沈み込み、その影響での症状が引き起こされるものです。

受傷から1か月以内に発症し、交通事故が最も多く、続いて野球やサッカー、ラグビーなどのスポーツ外傷、家庭内や学校内での受傷、転落などがあります。

受傷内容としては、頭部外傷、外傷性頭蓋内出血、頸椎捻挫、尻もちなど。



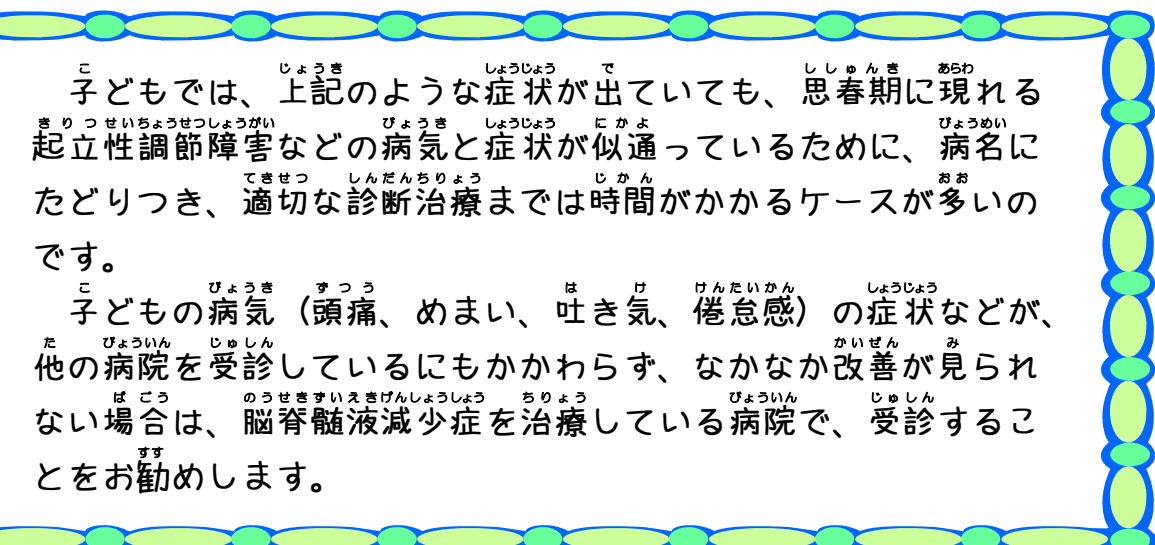
視力検査を行いました

測定結果がB～D（メガネの場合はC・D）の人に、受診おすすめのプリントをお渡しします。今年度、すでに受診報告書を提出された人には、発行しませんので、前回の主治医の指示に従って下さい。

視力の数値は、その時々によって多少変動しますが、問題なのは、屈折異常（近視・遠視・乱視など）のようすですので、早めに眼科に受診され、適切な指導または治療を受けられることを、おすすめします。

マイコプラズマ肺炎にご注意!! (感染症サーベイランス情報より)

府の感染症情報によると、大阪府ではマイコプラズマ肺炎が増加傾向にあるそうです。幼児・学童・青年期に多く発病し、発熱・咳などのカゼのような症状で始まります。咳が長引く場合は、胸部レントゲン撮影を受けておく方が良いでしょう。



子どもでは、上記のような症状が出ていても、思春期に現れる起立性調節障害などの病気と症状が似通っているために、病名にたどりつき、適切な診断治療までは時間がかかるケースが多いのです。

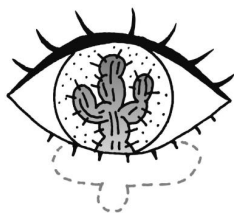
子どもの病気（頭痛、めまい、吐き気、倦怠感）の症状などが、他の病院を受診しているにもかかわらず、なかなか改善が見られない場合は、脳脊髄液減少症を治療している病院で、受診することを勧めます。

10月 10日

目の愛護デー

ドライアイ

ドライアイは、涙の量が減ったり、涙の成分が変わることで起こる病気です。ドライアイは目が乾燥するだけでなく、角膜を傷つけて視力が低下する原因にもなります。

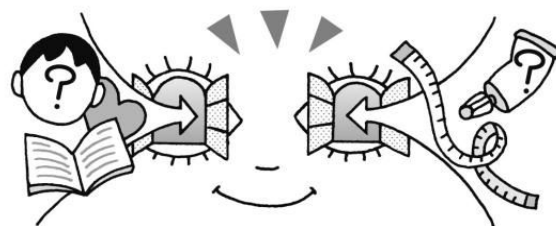


目を休ませるコツ



目を休ませるには、目を閉じるのが簡単で効果的な方法です。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、脳も休まります。

目からの情報は8割以上



視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は約80~90%にもなります。それだけ、目は毎日ハードに働いています。目を休ませることはとても大切です。

あなたの目が疲れていませんか？

- 目がショボショボする
- まぶたがピクピクする
- 目が乾いた感じがする
- ぼやけて見えることがある
- 目が充血しやすい
- 目の奥が痛い
- 涙が出る
- 光がまぶしく感じる
- 目やにが出る
- 首や肩がこる
- 頭が痛い・頭が重い



これらの症状は、疲れ目やドライアイのサインです。気づいたら、はやめに目を休ませましょう。休んでも症状がなおらない場合は、一度眼科でみてもらいましょう。



1 そと せがい 外的世界から もっとも多くの 情報を得ているのは、 次のうちどれ？

① きゅう覚 (におい)
② ちゅう覚 (音を聞く)
③ し覚 (目で見る)

2 なみだ 「涙」は1日に目薬なん滴分、 出ている？

① 約3滴分 ② 約20滴分 ③ 約60滴分

3 ヒトの視野 (目を動かさずに見えるはんい) は両目で見たときどのくらい？

① 約90度 ② 約200度 ③ 約360度

答え Q1.③ Q2.② Q3.②
Q4.② Q5.③

Q4 子どもは1分間に 何回くらい 「まばたき」する？

① 1~3回 ② 8~18回
③ 20~30回

Q5 目が慣れるのは、明るいところから暗いところへ行く場合と、暗いところから明るいところへ行く場合の、どっちが早い？

① 同じ
② 明るい所から暗い所
③ 暗い所から明るい所

インフルエンザの出席停止基準について

今年度から、出席停止基準が改正されました。詳しくは、別紙をごらんください。特にインフルエンザについては、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」に変わりました。

なお、病気が回復し登校する際には、「登校許可意見書」の提出をよろしくお願いします。用紙は学校にあります。また、本校ホームページからダウンロードすることもできます。