

## インフルエンザ流行中！

最近、インフルエンザが流行しています。症状には個人差がありますが、高熱・全身のだるさ・気持ちが悪い・せき・鼻水などがみられます。体調が良くないときは、登校前に熱を計り、熱があれば受診してください。そして医師の診断を受け、登校してもよいかどうか指示に従ってください。欠席する場合は、学校へ必ず連絡してください。

### ～はやめの対応でインフルエンザ予防～

#### 1. 病原体を体内に入れない

手から口、口から  
体への感染経路

#### 2. 増やさない

のど・鼻の粘膜が乾燥  
すると、菌やウイルスは  
繁殖する

#### 3. 入っても負けない

睡眠不足や栄養の偏った食  
事は免疫力を低下させる

- ・ こまめに手洗い、うがいをする
- ・ バランスの良い食事をする
- ・ 人ごみの中への外出を控える
- ・ 部屋の湿度を 50～60% に保つ
- ・ 十分な休養、睡眠をとる
- ・ 外出時はマスクを着用する



## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには？



### 〈薬の正しい使い方〉

使う前に説明書を  
よく読む



用法・用量を  
必ず守る



飲み薬はコップ1杯くらいの  
水かぬるま湯で



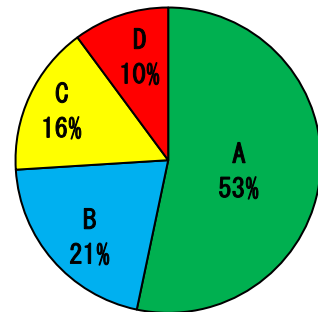
薬をより安全に使うには？

自分が使っている薬の記録をつけておくための「お薬手帳」をオススメします。これによって普段使用している薬や、薬に関する情報を正しく知ることによって副作用や誤飲の防止などにつながる、薬によるアレルギー経験なども医師や薬剤師へ正確に伝えられるというメリットがあります。

# 保健室より保護者の皆様へ

## ●眼科受診はお済みでしょうか？

1学期に実施した視力検査の結果は右のグラフのとおりです。4分の1の生徒が視力C以下と言う結果です。この中には眼鏡やコンタクトレンズを装着しての測定者も含まれていて、中には、中学生の時に作った眼鏡のまま、近視が進行しているケースも見られます。



A : 1.0 以上 B : 0.7~0.9  
C : 0.3~0.6 D : 0.3 未満

視力が低下すると黒板の字が見えづらくなって、学習効果が低下するなど、日常生活で不自由を感じるだけでなく、雨の日などは危険も伴います。

また、見えにくさを放置することによって眼精疲労を引き起こす場合があります、疲労が溜まってくれば、自ずと見え方も悪化していきます。

メガネやコンタクトを適切に使用して、なるべく日常生活を快適に過ごすことが望ましいと思われます。まだ検査や受診がお済でない場合は早めの眼科受診をお勧めいたします。

お気づきの点は  
ありませんか？

### 【眼精疲労の症状】

#### 目の症状

目が重い・痛い  
まぶしい・目がかすむ  
乾いた感じがする  
充血する  
まぶたがピクピクする  
まばたきが多くなる  
など

#### 全身の症状

頭痛、首や肩のこり、  
イライラ感、吐き気  
など

### ..... 保護者の方へ ~色の見え方について~ .....

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、公共施設・交通機関の案内表示などをはじめ、社会的に推進されてきています。その一方、学校では、児童生徒を対象とした定期健康診断で実施されてきた「色覚検査」が2003年に必須項目から外れています。『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気がつかないまま、生活の中で違和感やつまづきが生じている場合があります。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使われていることがあり、学校生活のさまざまな場面で“見えにくさ”を感じている可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、またご不明な点やご要望などがありましたら、学級担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。



## ●ブラッシング指導を始めました。

今年度の学校歯科医による歯科検診の結果、歯肉の状態やブラッシングの仕方に問題があると指摘された生徒対象に、個別の保健指導をはじめました。全国的にも最近むし歯というより、歯周病の指摘が多く見られ、予防教育も盛んに行われています。



一人一人とじっくり話をしてみると、朝晩の歯みがき習慣がきちんと定着していない生徒も見受けられます。

なぜ今「正しい歯みがき習慣が必要なのか」「歯周病が進行するとどうなるのか」「歯周病と全身の健康との関係」など、なるべくわかりやすい資料を用いて、繰り返しの指導を続けて行く予定です。ご家庭での観察もよろしくお願いいたします。