

はつしんしんしん

No.8 平成29年10月6日 出雲崎小学校 保健室

10月4日の遠足・登山は、みんなが最後まで頑張り、自分の足で歩きました。少し疲れが出ている子供たちも。きびしい暑さもようやくおさまり、朝と夕方を中心に気温が下がる日も続いています。こんな時は体調を崩しがち。十分な休養をとって免疫力を高めるとともに、「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」と、衣服を調節しながら過ごしてほしいと思います。

RSウイルス感染症過去最多！

【RSウイルス感染症とは】（新潟県福祉保健部健康対策課より）

- ◆RSウイルス感染症は**年齢を問わず感染し、発熱、鼻水、咳など**の軽い**かぜ症状**が出るが、通常1～2週間で軽快する。
- ◆しかし**乳幼児では**、しばしば上気道炎から下気道炎に進展して細気管支炎や肺炎を発症し、**重症化することがある**ため注意が必要。



【流行状況】

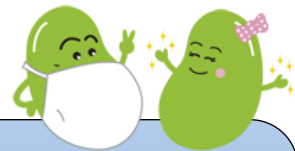
- ◆例年、秋から冬にかけて報告数が増加しているが、**今年は6月下旬頃から増え始めている**。9月中旬の報告では、RSウイルス感染症の報告数が、統計を開始して以来、過去最多。
- ◆少なくとも**12月まではRSウイルス感染症の本格的な流行が継続**していくものと予想される。

【感染経路と予防方法】

- ◆主な感染経路は、患者の**鼻水やたん**などが手指・物を介する接触感染、あるいは、**咳やくしゃみ**などの飛沫感染。
- ◆予防のためには、**マスクを着用するなどの咳エチケット**や、**手洗い・速乾性擦式アルコール製剤による手指衛生**に努めることが必要。

【速やかにかかりつけ医を受診したほうが良い症状】

- ◆息がゼイゼイと**呼吸が苦し**くなる ◆咳で**何回も夜中に起きる**
- ◆熱が下がっても**症状が改善されない** ◆咳込んで**嘔吐**してしまう



今シーズンも、すでにインフルエンザ発生！

9月の第2週に、すでに長岡保健所管内でインフルエンザの発生が報告されています。

毎年大流行がみられるインフルエンザ、早めの対策をお願いいたします。

予防のポイントは、流行前のワクチン接種、手洗い・うがい、マスク着用、休養・栄養です。

目にやさしい

って、どんなこと?



目を、^{あい}愛して^{まも}護る日です



見やすく、目が疲れにくい……→ **環境**

光・照明



照明器具の光が直接目に入らないように



ノートや本に直射日光が当たらないように



画面や手元だけでなく、部屋全体を明るく

色

緑色

Relax



脳もリラックスする色です

目が泣いています



強い色どうしの組み合わせは、見づらく、目が疲れます。

粘膜や血管をじょうぶにし、目の働きを助ける……→ **食べもの**

目を守る



ビタミンA



●粘膜を保護する

うなぎ チーズ 緑黄色野菜

ビタミンC



●毛細血管をじょうぶにする

果物 ブロccoli

目を助ける



ビタミンB群

●B₂: 目の細胞の再生をうながす



豚肉 サバ 玄米 大豆

●B₁、B₂: 視神経の働きを助ける



卵 納豆 のり

アントシアニン

●網膜の働きを助ける



ブルーベリー なす(皮) 黒ごま

疲れにくく、疲れを回復しやすい……→ **生活**

目が疲れにくい 距離・姿勢

- 本やノート
- 携帯やゲームの画面

- テレビの画面



約30cm



2 m以上

目が泣いています



顔を傾けて字を書く。

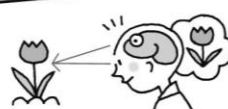


長い時間、画面を見続ける。



寝そべて見る。

目の疲れを回復する 睡眠



目と脳の両方を使って「見て」います。



目と脳を休ませるには、たっぷりの睡眠が必要です。