

H28. 10. 20
県立武山養護学校
保健室

9月上旬まで続いた暑さも10月に入ってようやく和らぎ、ほっとしたのも束の間、台風もまた接近している様子です。その日の天気によっては学校の予定が変わることがあり、変更が苦手な人にとっては落ち着いた学校生活を送る事が難しい状況です。

お天気はどうする事もできませんが、なるべく生活のリズムを一定にすることで、心身のバランスをコントロールすることができます。日中はしっかり身体を動かして、3回のご飯をしっかり食べて、早寝早起きのパターンができると良いですね。

そろそろ風邪、インフルエンザ対策の準備です

先月の終わりころ、分教室でインフルエンザに罹患している生徒が一人でした。例年11月頃から季節性インフルエンザが流行し始め、年明けの1、2月頃にピークを迎えます。ですが、昨年は流行もかなり早い傾向が見られています。今のうちから手洗い、うがい、必要であればマスクをするように自分なりの対策を行っていきましょう。現在、横須賀市内では流行の兆しは出ていませんが、今年も早めの注意は必要です。

子どもを感染症から守るために

うがい



のどの粘膜ねんまくのうるおいを保ち、ウイルスや細菌さいきんの侵入を食い止める働きを助けます。

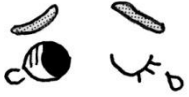
手洗い



石けんを使った手洗いは、ウイルスや細菌が手や口から入るのを防ぎます。

ウイルスがいるのは





結膜炎(けつまくえん)に気をつけて!

時々「目が赤い」「目がかゆい」「目(まぶた)が腫れている」症状で、保健室に来る人がいます。「まぶた」と「白目の部分」を総称して『結膜(けつまく)』といいます。結膜に炎症がおこることを**結膜炎**といいます。結膜炎には人にうつるものと、うつらないものがあります。

感染性結膜炎

非感染性結膜炎

感染力 弱

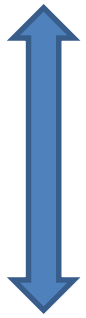
ものもらい

一般的なウイルス性結膜炎
細菌性結膜炎



アレルギー性結膜炎

目のけが
目の異物



はやり目(流行性角結膜炎)

プール熱(咽頭結膜熱)

区別することが
難しいので眼科
に受診をお願いします



感染力 強

急性出血性結膜炎

◆感染を防ぐために



石けんで良く手を洗いましょう。家族とタオルは共用しないようにしましょう

◆意外に多い! 髪の毛が目に入る!!



前髪が目に入ることで、結膜炎になってしまうことが、意外に多いのです!!

視力が悪くなる原因にもなるので、前髪は切るか、止めるかして、目にかからないようにしましょう

◆かゆくてもこすらない

かゆみが強いときは水道の水で目を洗います。洗面器や手に水をためて、目をパチパチして洗います。ただし水道水には微量ですが、塩素が含まれているためあまり洗いすぎると目が乾燥したり角膜を傷つけてしまうこともあるようです。できれば洗浄綿で拭くか、ぬるま湯に浸したガーゼで軽く拭きとる程度にしましょう