

2014. 10. 8  
津島市立天王中学校  
保健室

少しずつ冬服に衣替える生徒が増えて、学校の中も秋らしくなってきました。朝晩と日中の寒暖の差が大きくなり、かぜをひいている人も増えてきています。体調管理に気をつけて、かぜ予防に心がけましょう。

10月の保健目標  
目を大切にしよう



## 秋の歯科検診があります！

10月 9日(木) 9時00分～ 2年・3年123組  
23日(木) 8時50分～ 1年・3年45組  
アンケートによる問診は行いません。

朝、忘れずに  
歯みがきをしましょう！



☆ 歯についてみてもらいます ☆

- 「/ (斜線)」・・・むし歯になっただけがない健康な歯。(健全歯)
- 「C」・・・むし歯になっていて、なおさなければならぬ歯。(未処置歯)
- 「CO」・・・むし歯になりそうな歯。(要観察歯)
- 「G」・・・歯ぐきが弱って炎症をおこしています。(歯肉炎)
- 「GO」・・・歯ぐきが弱りかけています。(歯周疾患要観察)
- 「O」・・・なおしてある歯。(処置歯)
- 「X」・・・ぬかなければならぬ乳歯(子どもの歯)。(要注意乳歯)



歯科検診では、いろいろな角度からみていただきます。朝の歯磨きを忘れずにしてきましょう。



## 秋の花粉症 大丈夫？

秋から冬にかけて気温がさがり、感染症が流行しやすくなります。しかし、くしゃみや鼻水といった症状は花粉症でも同じです。毎年、秋になると体調がすぐれない人は、秋の植物が原因の花粉症かもしれません。



### かぜと花粉症の違い

	かぜ	花粉症
鼻水	黄色や黄緑で、ねばり気がある	透明で水っぽいことが多い
目のかゆみ	ない	ある
くしゃみ	出ても1、2回で止まる	何回も出たり、1日中止まらないこともある
発熱	ある	ない
症状が続く期間	1週間程度の休養で良くなる	2週間以上症状が続くこともある



#### 秋の花粉症の原因になる植物

- ・ブタクサ(キク科)
- ・ヨモギ(キク科)
- ・カナムグラ(クワ科)

これらの植物は、8～9月に多く飛散します。5～8月に花が咲いて、花粉が飛ぶイネ科の植物が原因で花粉症になる場合もあります。

ウイルスが原因の病気の場合はひき始めは透明な鼻水が出ていても、症状が重くなるにつれて黄色や黄緑がかった色に変わっていきます。透明でサラサラの鼻水がいつまでも出ている場合は、花粉症などのアレルギーの可能性が高く、かぜの対処法では治らないので注意が必要です。

かぜと  
間違えやすい  
ので要注意！

# 10月10日 目の愛護デー

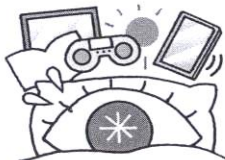
今月はこちらに  
注意!!

## 疲れ目

疲れ目は、目の乾燥や充血を起こすだけでなく、頭痛や肩こり、集中力低下の原因になります。

疲れ目は、長い時間、携帯電話やスマートフォンの画面を見ていたり、ゲームをしたときのほか、強い日差しのもとにいたときや睡眠不足のとき、悪い姿勢で勉強や読書をしたときにも起こります。

目は起きている間ずっと働いてくれているのですから、使ったら休ませることも忘れずに。



気づいて!!

疲れ目のサイン

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が赤くなりやすい。
- 目が乾燥しやすい。
- ぼやけて見える。
- 集中力がなくなった。



これらの症状は、疲れ目のサインです。睡眠をじゅうぶんにとったり、遠いところを見たりして、目を休ませましょう。

秋の視力検査をしました。後日、必要な人には受診のおたより渡します。おたよりをもらった人は、早めに眼科を受診しましょう。



## 目のけがに注意!!

目のけがは、こんなふうになっています

### 部活動で



自打球が直撃



スマッシュが当たった



接触プレーで激突



キャッチボールに失敗

### 授業中・ふだんの生活の中で



けんかで殴られた



振り回した棒が直撃



プリントの角が目



ペンチで釘を抜こうとして

けがの多い種目は

- 野球
- バドミントン
- テニス
- サッカー …など



天手中ではこんなけがが発生しています!

- ・野球をしていて、バットで打ったボールが目にあたった。
- ・バスケットをしていて、近くでディフェンスをしていた人の手指が目に入った。
- ・字を書いていたら、シャープペンの芯が折れて、目に入った。

こんなときは、急いで眼科へ

- ぼやけて見える。
- ものが二重に見える。
- 一部だけ見えない範囲がある。(視野が欠けている)
- 目が痛い。

症状がなくても必ず受診

目や目のまわりに物が当たったり、ぶつかったりしたときは、痛みや見えにくさなどの症状がなくても、その日のうちに眼科に受診して、精密検査を受けましょう。



治療が遅れると、視力が低下したり、目に障害が残る場合があります。

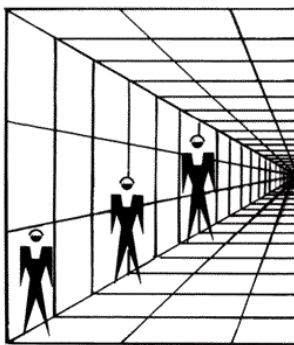
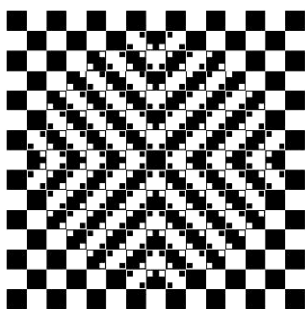


不思議なかたち どうみえる??

~あなたの目に挑戦!~



① 横線・縦線はまっすぐ?ゆがんでいる!?



② 3体の大きさは同じ?ちがう!?

目の錯覚(錯視)によって、実際とは違った形や大きさ、性質のものに見えます。不思議ですね。

- こたえ
- ① まっすぐ
  - ② おなじ大きさ