

ほけんだより

10月号

結核って知っていますか？

平成24年10月5日
京都府立城陽支援学校

9月24日から30日は「結核予防週間」でした！

「結核」は病気です。結核菌という菌が体に入ると病気になります。下の図のよう症状が出ればお医者さんに行きましょう。結核になっても薬をきちんと飲めば治ります。

風邪のようで風邪じゃない、 人から人へとうつる「感染症」です。

結核の初期症状はあまりはっきりしたものではありません。咳やタンが2週間以上続いたり、体の具合が悪くなったと思ったらまた悪化したりします。それらに加えて、お年寄りでは倦怠感が続いたり、急にやせ衰えたりしたら結核かも知れません。心当たりの方はすぐに医療機関を受診してください。早期発見が適切な治療につながり、集団感染を防ぐことにもつながります。咳が出るときは、マスクをつけることを心がけましょう。

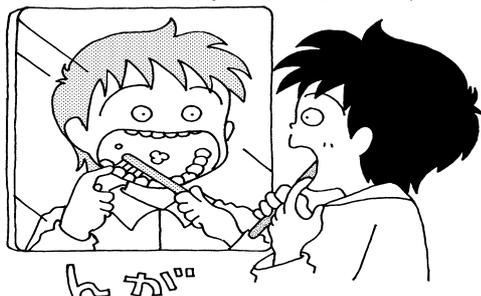


お昼のはみがき点検します

1学期の歯科検診後、むし歯があった人には「治療してください」のおたよりを出しました。今までに治療に行ってくれた人もいますが、まだの人も数人います。まだの人で希望があれば、お隣のリハビリ病院の歯科の予約をとり、学校にいる間に治療をすることもできますので、お家の人と相談してください。

体育大会が終わったら、通高は昼休みにはみがき点検に長澤と四方が交代で各クラスをまわります。

歯のウラ側もしっかり みがいていきますか？



「そめだし」を予定しています。
しっかり・ていねいにみがいてください。

子どもにも！眼精疲労に「用」心

頭痛 吐き気 肩こり 疲労感 目が痛い やる気が出ない

作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされてきましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

10月10日は「眼の愛護デー」です！

右目と左目で視力が極端に違う人がいます。たとえば右が1.0で左が0.2など。これは寝ころがってゲームを長い時間していたり、テレビを見ていたりすることが原因になることがあります。目がつかれたら「蒸しタオル」をあてると気持ちいいです。

黒板の字、読めるかな？

A：1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

B：0.7～0.9
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい

C：0.3～0.6
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D：0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない

ゲームやパソコンは時間を決めてやりましょう。近くを見る作業が続いたら30分に一回は休憩をとり、遠くの景色を5分はながめましょう。

めによい食べ物

うなぎ・さば・たまご・ごま・ブルーベリー・ぶた肉・にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー・大豆（とうふ）

しっかり食べましょう。

