

ほげんだより10月

2019.10.3

三木高・生徒保健委員

2・4 三宅・伊藤

「実りの秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」10月になり、季節が変わっていくのを感じる「秋」ですね。何をするにも気持ちの良い穏やかな季節なので、きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげよう。そして、健康で充実した学校生活をおくりましょう！

学校眼科医 * 赤松先生にインタビュー～

Q1. 目の大きさは視力に関係ありますか？

A. 関係はあります。眼球が大きくなる(眼軸が伸びると)、近視が進行し裸眼視力は低下します。

Q2. 目薬をさす良いタイミングはありますか？

A. 緑内障の目薬などのような特殊なケースを除いては、通常の乾き目や疲れ目などの目薬は特別にタイミングを考えないでよいと思います。但し、2種類以上の目薬を使う場合は、最初に入れた目薬が流れてしまわないように5分以上間隔をあけて点眼してください。また、点眼回数は、点眼薬ごとに定められていますので原則決められた回数を守ってください。

Q3. カラコンの健康被害のことで、赤松先生が気になられることや三木高生に伝えておきたいことを教えてください。

A. 本来、コンタクトレンズは高度管理医療機器に分類されており、眼科医の診察を経て処方されるべき医療機器ですが、カラコンはドラッグストアやインターネットで簡単に手に入るので、眼科受診をせずに使用されるケースが少なからずあります。通常のコンタクトレンズでも10人に1人くらい角膜に傷ができたりすると言われていますが、カラコンは特に酸素の透過性も低く通常のコンタクトレンズ以上に角膜障害が出やすいと考えられます。カラコンに限らず、コンタクトレンズによる角膜障害などで最悪の場合は失明することもあり得るのでカラコンをしてはいけないわけではありませんが、定期的な目のチェックや劣悪品などの見極めが大切です。



意外と知らない「目薬」のコト

● なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



● 点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



これから風邪やインフルエンザに注意しなければならない季節がやってきます。感染症から身を守るためには、石鹸と流水でいいねいな手洗いをし、清潔なハンカチでしっかりと拭き取りましょう。特にトイレ使用後だ！

10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

手洗いくイズ

1,000,000個のウイルスがついた手を水だけで15秒洗い流しました。まだ手に残っているウイルスはどれくらいでしょう？

- ① 約100個 ② 約1,000個 ③ 約10,000個

正解は…③約10,000個

ドアノブ、電気のスイッチ、手すり、つり革など、手で触れるところにはウイルスがいっぱい！何気なく触ったものからどんどん汚れていくので、1,000,000個以上のウイルスが手についていることもあります。この汚れた手を水で15秒洗い流しただけでは、まだウイルスが10,000個も残ったまま。石鹸などでしっかりもみ洗いして流す。さらにそれを2回繰り返してやっと、数個までウイルスが減るのです。よく忘れがちな、爪の間や手首の周りまできちんと洗いましょう。

風邪や、これから流行るインフルエンザ予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

また、手洗いの後に水分を拭き取ってからアルコール消毒をすると、より効果的です！！



2020年からスポーツの日

10月の第2月曜日は体育の日。でも実はこの体育の日は1999年まで10月10日と決まっていた。10月10日は日本で初めて行われた東京オリンピックの開会式の日。これを記念して、2年後の1966年に体育の日は誕生しました。その趣旨は、みんなが「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」です。そして54年目の2020年。体育の日は「スポーツの日」に変わります。前より楽しそうなイメージですね。また2020年と言えば、東京オリンピック。その開催に合わせて、この年だけスポーツの日は7月24日になるそうです。最初のスポーツの日は、日本中がワクワクしているそうです。



点字ブロックからのお知らせ

私は点字ブロック、正式名称は「視覚障害者誘導用ブロック」です。目の不自由な人が安全に歩けるよう、サポートしています。約50年前、岡山県に世界で初めて設置され、今では多くの国で活躍しています。

私をふさがないで！

でも…困っています。私の上に立ち止まったり、自転車や荷物を置いたりしてふさがれると、私を頼りに歩いている人が進めません。目の見えない人がぶつかってしまい、白杖が折れたり、ケガをすることもあります。まちで私を見かけたときは、上に物を置かないよう、ご協力をお願いします。

