



平成 28 年 10 月 5 日  
島本町立第一中学校  
保 健 室

すばらしい文化祭でした。特にラストを飾る全校合唱の歌声には、心が揺さぶられました。当日までのがんばりが、見事に実を結んだ瞬間でしたね。

今週に入って、体調を崩す人が増えています。中間テスト、そして3年生は修学旅行と続きます。しっかり体調管理に努めてください。



\*\*\*\*\*

8月から関西空港を中心に麻疹(はしか)の感染が確認されたというニュースがありました。一時、感染が拡大して心配されていましたが、関西内の集団感染については終息したもよう。しかし、大阪府内ではまだ若干の感染報告があるようです。

### 麻疹(はしか)とは?

感染力が非常に強く、免疫を持っていない人にはほとんど感染すると言われていますが、予防接種で予防できる感染症です。



### 症状は?

潜伏期間は**8~12日程度**です。

- ①**カタル期**：38℃台の発熱が数日続き、咳やくしゃみ、鼻水、目の充血や発疹(ほっしん)が出る1~2日前頃に、口の中の粘膜に白い小さな斑点(はんてん)が出ます。
- ②**発疹期**：熱が一旦下がり、再び39℃以上の高い熱が出ます。そして耳や首の後ろ、額などから発疹が出て、全身に広がります。この間、3~4日程度高熱が続きます。
- ③**回復期**：熱が下がり、発疹もひいてきます。肺炎や脳炎などの合併症がない限り、7~10日程度で回復します。



現在は定期の予防接種として、小学校入学までに**2回のワクチン接種**がすすめられています。1回の接種では免疫がつかない人が5%程度いることと、1回の接種では数年たつと免疫力が低下することがあり、免疫が低下した大人が感染すると重症化する可能性が高いためです。一度、既往(きおう)歴や接種歴を確認しておくことをおすすめします。

## ~6日(木)より保健室の場所が変わります~



※雨天時は延期の場合あり

南館耐震補強工事完了に伴い、保健室は**南校舎1階**の元の場所へ移動します。

5日(水)に引越し作業をおこない、**6日(木)**より新しい場所へ開設の予定です。

# IT眼症って知っていますか？



## IT眼症ってなに？

IT機器（テレビ・パソコン・スマートフォン・TVゲームなど）を長時間、悪い姿勢や環境（画面に近づきすぎ、部屋が暗いなど）で使うことによっておきる目の病気やそれがきっかけでおこる全身の症状のことです。

## IT眼症チェック すべてのチェックで1つでもあてはまったら、IT眼症の疑いあり！

### \*\*生活チェック\*\*

- 1日1時間以上、パソコンやスマホ・携帯を使う。
- 1日1時間以上、テレビを見たり、ゲームをする。
- ふとんの中で、スマホを使ったり、ゲームをする。

### \*\*目のチェック\*\*

- ものが二重に見えることがある。
- ものがぼやけて見えることがある。
- 目が重く感じる。
- 目の周りが痛い。
- 目がすぐ乾き、涙が出る。
- 目が充血しやすい。

### \*\*体のチェック\*\*

- 頭痛や頭が重く感じる。
- 吐き気がする。
- 食欲がない。
- 肩や腰がこって痛い。
- 眠れない・眠りが浅くて疲れがとれない。

## IT眼症を予防・改善するには？

ポイントは**50!**

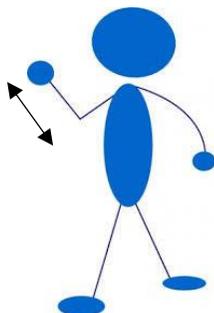


### 50cm離して見る！

電磁波やブルーライトがおよぼす影響が小さくなります。

### 50cmってどれくらい？

ひじから指先までがおよそ50cm。目安にしてみてください。



### 50cmの距離でも楽に見える（読める）文字の大きさにする！

近視の進行を予防します。小さい字を見ていると、目つきが悪くなったり、眉間（みけん）にシワが入ったりしますよ。

### 50分以内の連続使用を心がける！

長時間の使用は、無意識のうちに疲れてしまい、自律神経のバランスを乱すことも。

## 10月10日は目の愛護デー

あなたの大切な目やからだにやさしい生活を心がけましょう！！