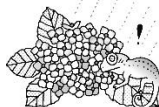


保健だより6月号



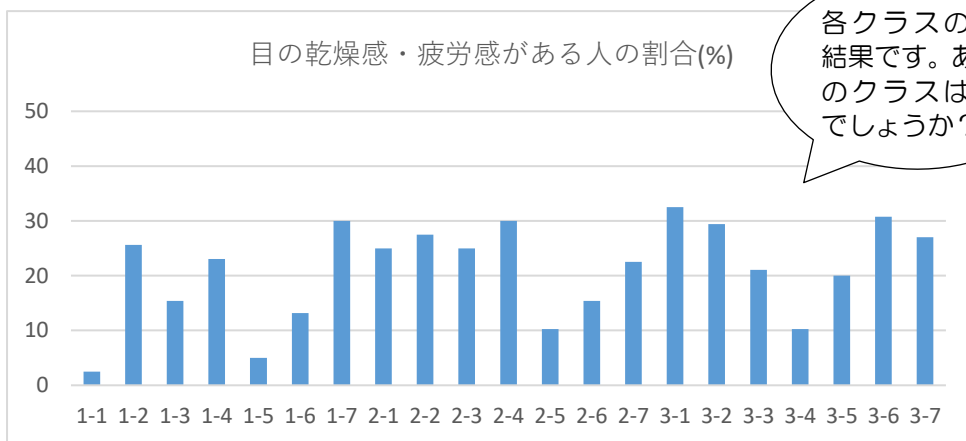
宇和島東高等学校
保健室

今年は例年よりも早く、梅雨入りを迎えることとなりました。梅雨の季節は、天気によって気温が変わりやすく、体調を崩しやすい時期です。気温とともに湿度も高くなりますので、熱中症や食中毒に十分注意してください。



あなたの目、疲れていませんか？

4月の終わりに、眼科検診問診票を配り、みなさんの目の状態について調査を行いました。その結果、全校で約2割の人から「目の乾燥感・疲労感がある」という答えが返ってきました。目の乾燥・疲労は、かすみや異物感といった目の症状だけでなく、頭痛や肩こりなども引き起こします。日頃から下記のように目のケアを行い、快適な生活を過ごしましょう。



□ 睡眠をしっかり取る

睡眠時間が不足すると、ドライアイが起こりやすくなります。適度な睡眠をとって、目の周辺の筋肉や視神経をリラックスさせましょう。

□ コンタクトレンズの装用時間を守る

長時間のコンタクトレンズの装用は、目の酸素不足を招きます。日中、コンタクトレンズをずっとつけている人は、夜間や週末は装用を減らして、目を休ませてあげましょう。

□ パソコン・スマホの使用時間を減らす

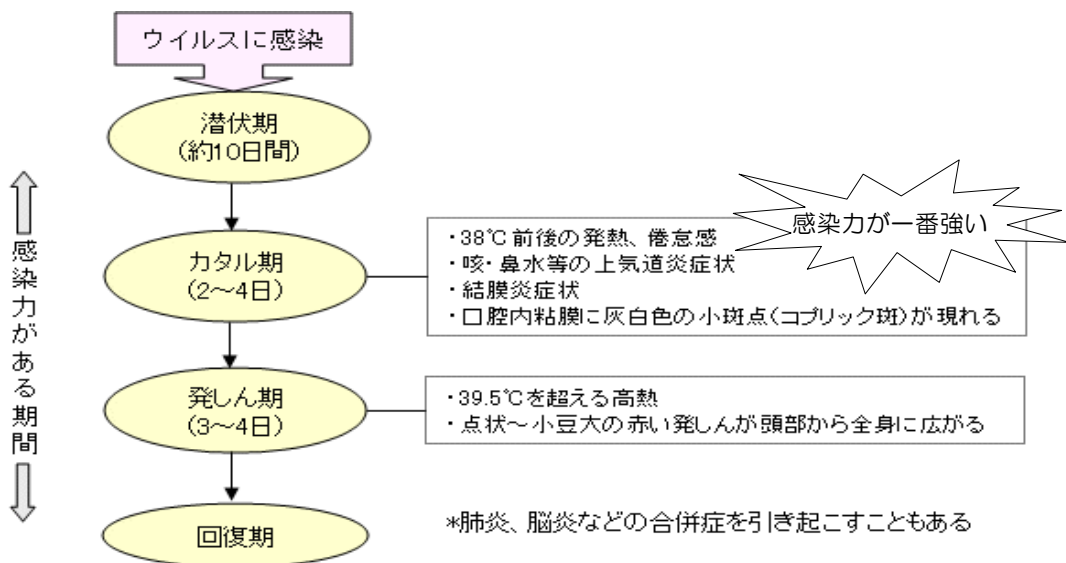
長時間にわたってパソコン・スマホを使用すると、まばたきの回数が減り、ドライアイ症状が悪化します。意識的にまばたきの回数を増やし、適度な休憩をとるようにしましょう。

麻疹(はしか)が流行しています！

現在、各地で麻疹の感染が報告されています。愛媛県では5月23日現在、麻疹の感染は報告されていませんが、今後感染者が出てくる可能性があります。麻疹について知識を深め、感染予防に努めましょう！

麻疹とは？

麻疹(はしか)は、麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。空気感染や飛沫感染、接触感染など感染経路は様々です。麻疹に感染すると以下のような経過をたどります。



(愛媛県庁 HP より)

麻疹の治療

麻疹の特効薬はありません。症状を軽くする対症療法が中心となります。

予防方法

麻疹ウイルスは感染力が非常に強いため、手洗い・うがいやマスクの着用では十分な効果は期待できません。予防接種が最も有効な手段です。麻疹にかかったことがなく、かつ、予防接種を2回接種していない人は、予防接種を受けることをお勧めします。

麻疹かと思ったら・・・

麻疹が疑われる場合には、医療機関を受診してください。その際、事前に電話でその旨を医療機関に伝えて、受診の方法を確認してください。

麻疹と診断されたら、早急に学校に連絡をお願いします。解熱後3日を経過するまで出席停止となります。感染拡大を防ぐためにも、必ず守ってください。