

保健だより ~10月号~

平成27年10月7日(水)
練馬区立練馬東中学校
保健室

10月になりました。明日からは衣替えで冬服になります。だんだんと寒くなっていく時期なので、上手に衣服の調節をして体調管理をして欲しいと思います。

秋は何か挑戦するにはとても心地の良い季節です。読書やスポーツ、芸術に食べ物と色んな秋を体験して、からだと心にたくさん栄養がいくと良いですね。



10月10日 → 目の愛護デー **目の健康について考えよう!** ~10月10日は目の愛護デー~

10月10日は目の愛護デーです。日ごろから目を大切にする生活を送っていますか？今や誰でも1日1度はIT機器に触れる時代です。使い過ぎたことにより、目やからだの様々なところに不調が出る病気を『IT眼症』と言います。今具合が悪くなっている原因ももしかするとIT眼症かも！？毎日の生活を振り返り、以下の様な症状があったときは要注意です！



< IT眼症とは >

ITとは「Information Technology：情報技術」の略語で、テレビゲーム、パソコン、スマホなどの機器や技術のことです。IT眼症とは『IT機器を長時間、あるいは不適切に使用することによって生じる眼の病気、およびその状態が誘因となって発症する症状』をいいます。

< IT眼症の症状 >

目の症状

- ・疲れ
- ・ぼやけて見えにくい
- ・物が二重に見える
- ・乾く（ドライアイ）
- ・重い
- など



全身症状

- ・頭痛
- ・倦怠感（だるさ）
- ・吐き気
- ・こめかみが痛い
- ・肩こり
- ・めまい
- など

< IT眼症を防ぐには >

- ・長時間のIT機器の使用を避ける。使っても1時間くらい。
- ・IT機器は50センチ以上離れても、良く見えるものにする。
- ・目の異常がないか、一度は眼科医の検査を受けてみる。



感染症情報

肌寒さを感じる頃に気になり始めるのが感染症です。以下の表は9月までに東京都で発生した感染症の状況を示したものです。9月の中頃には都内でもインフルエンザの発生報告がありました。

インフルエンザ以外で気になるものとしては、『手足口病』、『A群溶血性レンサ球菌咽頭炎』、『感染性胃腸炎』が上げられます。

年齢階級 / 疾病名	インフルエンザ	RSウイルス感染症	咽頭結核熱	A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	感染性胃腸炎	水痘	手足口病	伝染性紅斑	突発性発しん	百日咳	ヘルパンギーナ	流行性耳下腺炎	不明発しん症	川崎病	急性出血性結膜炎	流行性角結膜炎	細菌性髄膜炎*	無菌性髄膜炎	マイコプラズマ肺炎	クラミジア肺炎/オウム病は除く	感染性胃腸炎/ロタウイルス	インフルエンザ入院
合計	16	209	47	175	517	73	594	52	93	2	89	78	29	1	0	25	2	2	22	1	0	0

●手足口病



乳幼児期に発症することの多い病気です。

- ・症状：口の中、手のひら、足の裏などに発疹や水ぶくれが出来る病気。熱も出る。
- ・注意点：かかってしまったら、脱水症状になりやすいので水分補給が重要。

※出席停止になる。

●A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌)



溶連菌と略して呼ばれることの多い病気。今年は実に約10年ぶりの流行だそうです。夏場に大きな流行の波がありました。

- ・症状：高熱、のどの痛み、おう吐など。
- ・注意点：まれに重症化して、のどや舌、全身に発赤が広がる『猩紅熱(しょうこうねつ)』に移行することがある。

※練馬区では出席停止の扱いになる。

●感染性胃腸炎



感染性胃腸炎の中でも特に怖いのがノロウイルス。今年初めから国内で感染を広げている型は、新型であることがわかりました。過去最悪の感染者数を記録した2006年のような大流行も懸念されているので、インフルエンザと並び今後注意が必要な病気です。

- ・症状：おう吐、下痢、腹痛、発熱
- ・予防方法：二枚貝の十分な加熱、入念な手洗い

※出席停止になる。