

# ほけんだよい

平成24年3月31日までなら無料で予防接種が受けられます！！期間の延長はありません！！

夏休みははしか(麻疹)の予防接種を受ける最適な機会です！！！！



金沢向陽高・保健室

進学先や就職先でははしか(麻疹)の予防接種を受けたかと確認し、予防接種するように指導しているところが増えているようです。

- \* 高校3年生の1年間に限り、最寄りの保健センターや市町村から接種券が配布され、費用の全部または一部について助成を受けることができます。この機会に予防接種しましょう。自費だと麻疹・風疹混合ワクチンで1万円程度かかるようです。(病院により異なる)
- \* はしかの予防は、ワクチンの接種が効果的です。母子手帳ではしか(麻疹)の予防接種状況を確認しましょう。

## 予防接種を受けたほうがよい人

- ・ これまでにはしかにかかったことのない人
- ・ 過去2回はしかの予防接種を受けてない人  
(過去1回の接種では予防の効果が弱くなり、はしかにかかる恐れがあります。)

はしか(麻疹)はどんな病気？・潜伏期は10～12日。伝染期間は発疹4日前から出現5日後。

カタル期・・・38度～39度の発熱、咳、鼻汁といったかぜに似た症状。

発熱して3～4日後には頬の内側にコプリック斑(赤みのある白い斑点)が出現する。

発疹期・・・発症後、1度熱が下がり、再び高熱が出る。カタル期の症状が強くて発疹が身体中に広がる。

回復期・・・熱が下がり発疹も消える。

最近、10代～20代のはしか(麻疹)の集団感染するケースが増えています。はしか(麻疹)は、飛沫(唾のしぶき)感染や空気感染し、感染力の強い病気です。大人になってはしかにかかると重症になる傾向がありますので、注意して下さい。

(麻疹風疹混合ワクチンの主な副反応)

主な副反応は、発熱や発疹です。これらの症状は、1～3日で治ります。時に接種部位の腫れや発赤等がみられることもあります。重い副反応としては、アナフィラキシー症状(じんましん・呼吸困難、脳炎なども報告されています)。

# コンタクトレンズの基礎知識

**ハード** 黒目より一回り小さなレンズです。

●材質：硬質プラスチック

●特徴

☆目に必要な酸素を通しやすい。

☆深刻なトラブルが起きにくい。

☆耐久力がある。

★異物感がある。

★ずれたり、外れたりしやすい。

**ソフト** 黒目より大きく、柔らかいレンズです。

●材質：水分を含む高分子化合物

●特徴

☆異物感が少ない。

☆外れにくい。

★水分を含むので、汚れやすい。

★レンズの手入れが悪いと、重大なトラブルに繋がる。

ソフトコンタクトレンズには、こんなタイプも

「使い捨て」

毎日（毎週）、新しいレンズに交換します。

ケアは不要ですが、一度外したレンズは、

交換期限内でも再装用してはいけません。

●1日使い捨てタイプ

1日だけ使って廃棄します。

●1週間使い捨てタイプ

1週間連続装用して廃棄します。

「定期交換」

決められた期間内（2週間～3週間）は

毎日のケアをしながら使い期限が来たら

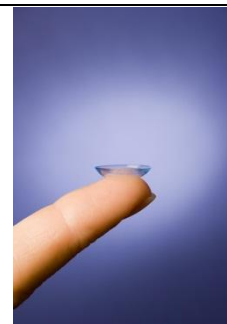
廃棄して新しいレンズに交換します。

●頻回交換タイプ

交換期間が2週間以内。

●定期交換タイプ

交換期間は最長3ヶ月。



眼専門医の探し方 「日本コンタクトレンズ学会」のホームページ→「一般の方はこちらへ」→「名簿」→「会員名簿」

## 医療機器

角膜に直接レンズをのせ、接触(contact)させて使うので、コンタクトレンズといいます。

コンタクトレンズは、近視・乱視・遠視・などを補正するための医療機器で、厚生労働省の基準に従って、人体に大きな影響を与える「高度管理医療機器」に分類されています。

## トラブル

まちがった使い方は、目に深刻なダメージを与えます。コンタクトレンズによるトラブルに多いのは、角膜の障害です。目の痛み・充血・視力低下などの症状が起り、失明することもある。

●角膜上皮障害

角膜の炎症。細菌に感染することもある。

●角膜樹状腫

酸素不足でむくみが起り、角膜が濁る

●角膜潰瘍

角膜の内部まで傷つき、視力障害が残る。

## ケア

コンタクトレンズには、目に入れる「異物」。命日のケアと正しい使い方が、あなたの目を守ります。

●洗浄と消毒をしっかりと

レンズに汚れが残っていると細菌が繁殖して、感染症や炎症など深刻なトラブルの原因に。

いつも清潔にしましょう。

●装用時間を守る

●使用期限を守る

●つけたまま眠らない

目が酸素不足になり、目を傷つける原因に。

●必ず眼科専門医で定期検診を

トラブルの視覚障害がなくても必ず検診を受けましょう。



# 風邪対策

## 風邪になる経緯

1. せき、のどの痛み → ウイルスがのどの粘膜に取り付き、さらに気管支へ。
2. くしゃみ、鼻水、鼻づまり → 風邪ウイルスが体に入り込んで、増殖を始めている。
3. 寒気がする、熱っぽい → ウイルスへの反撃開始。
4. 体がだるい、関節が痛い → ウイルスが増殖して、症状は全身に。

## 大事な要点

- ・うがい、手洗いをする
- ・水分を摂る
- ・寒いと感じるときは、暖かくする
- ・食事は、食欲に合わせて食べる

## こんな変化があったら病院へ

- ・症状が重くなる
- ・せきが長引いている
- ・2～3日休んでも治らない
- ・下痢や腹痛の症状が出る



熱が37.5度以上の時は、インフルエンザの疑いが濃厚です。医療機関に連絡して、指示に従って受診しましょう。インフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡し、医師の許可が出るまで登校しないでください。

# 歯磨きの達人になろう

## 正しい歯の磨き方

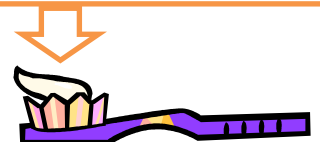
1. 歯ブラシの毛の部分をもっすぐ当てて、横に動かす。
2. 奥歯は歯ブラシを溝に当てて、小刻みに動かす。
3. 歯周病を防ぐために、歯と歯茎の間も磨く。



## 病は口より入り、禍は口より出る

- ・病気は飲食物から起こり、禍は言語を慎まないことから起きる。
- ・食習慣の乱れや暴飲暴食は、生活習慣の大きな原因。
- ・病気の原因となる細菌やウイルスも、口から入ることが多い。
- ・悪いことを言ってしまったら、素直に謝る。

歯磨き粉は、たくさんつければ良いというわけではない



歯を健康に保つためには、歯磨きや、食べ物を噛むことをしっかりとすることが大切です。食べ物を口に入れたら、箸を置いていつもより5回多く噛むようにしましょう。

# ☆☆☆睡眠向上プロジェクト☆☆☆

## 睡眠の質を上げる5つの工夫

### ・食事は寝る2時間前までに

食べた直後、胃腸がフルに働いている状態で眠ろうとしても、熟睡できません。

### ・ぬるめのお風呂でリラックス

体が温まると、手足から体温が発散され、体の中心部の温度が下がり、眠りやすくなります。

### ・室温は16～20度、湿度60%前後

室温が高すぎても低すぎても、深部体温をうまく下げられず、よく眠れません。

### ・部屋の明かりは暗めに

光は、脳と体を目覚めさせる働きがあるので逆効果です。

### ・1日の「良かったこと」を思い浮かべる

1日の良かったことや楽しかったことを思い浮かべると、体の力が抜け、眠りやすくなります。

## あなたの睡眠総チェック

1. 寝る直前まで、パソコンやメールをよくしている
2. 部屋の明かりをつけたまま寝てしまう
3. 寝付きが悪い
4. 夜中によく目が覚める
5. 朝起きたとき、「よく寝た」という満足感がない
6. 毎日寝る時間がバラバラ
7. 休みの日は「寝溜め」する
8. ちょっとしたことでもイライラする
9. 集中力が無くなったと思う
10. 少しくらい寝不足でも平気



1つでも当てはまる項目のある人は、十分な睡眠がとれていない可能性があります。  
自分の生活習慣を見直し、睡眠の質をアップさせましょう。