



げんき10月号



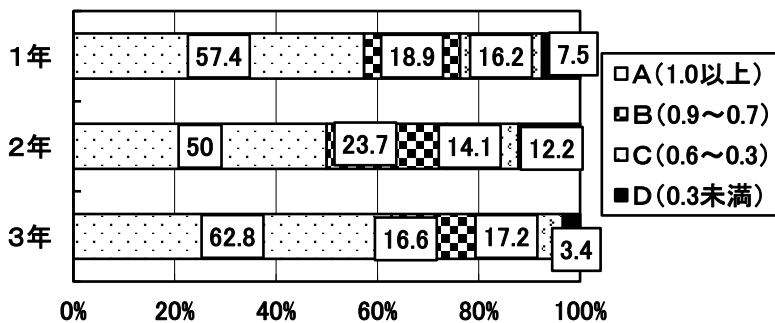
唐津工業高校保健室 2024

★10月10日は 目の愛護デー



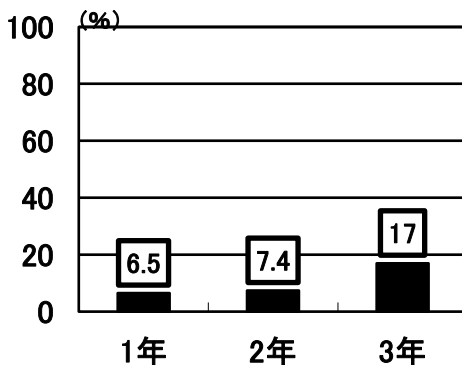
令和5年11月に公表された学校保健統計調査結果によると、全国的に裸眼視力1.0未満の割合は、年齢が上がるにつれて増加していて、高校では「71.5%」、中学校では「61.2%」で過去最多となっています。スマートフォンやタブレット端末を近くで見る時間が長くなったことが要因と言われています。『目は心の窓』、みなさんは自分の目を大切にできていますか？

◆唐工生の視力検査結果◆



視力検査の結果、視力がB・C・D（矯正が必要または不十分）の人が、**1年生43%、2年生50%、3年生37%**で、各学年約4~5割の人が、視力1.0未満ということになります。

◆受診率◆



視力B・C・Dの人には、7月の三者面談時に受診勧告書を配布していますが、受診率はなかなか上がらない状況です。

視力低下は、黒板も見えにくく、頭痛や肩こり等の身体症状を引き起こす原因にもなります。

唐津市医療費助成を利用して、早めに眼科を受診しましょう！

よくある質問！

一度低下した視力は回復できる??

- A **治療できるものとできないものがあります。**目の使い過ぎによる一時的な近視状態は目薬等で治療できる場合があります。しかし、近視による視力低下は主に軸性近視です。**一度伸びきってしまった眼軸長を元に戻すことはできない**と言われています。**だからこそ、視力低下予防（対象から30cm目を離す、30分に1回、目を休める等）や早期治療がとても重要です。**

◆目の乾きを感じたら・・・ドライアイかも！？

★10秒間まばたきをせずにいられますか？

→10秒間目を開けていられなかった人は「ドライアイ」かもしれません。

「ドライアイ」は単に目が乾くだけではなく、涙の量や質が低下して、目の表面に傷がつく等の障害が生じます。「ドライアイ」はとても身近な病気です。自分の目は大丈夫と過信せず、疑いのある人は、一度眼科で診てもらいましょう！

★「ドライアイ」を防ぐ方法は？



- ①コンタクトレンズは正しい使い方・ケアの方法を守る。目の乾きがある場合は目薬を使用する。
- ②パソコン使用時は、パソコン画面を目より下に置く。30分に1回は休憩を取り、意識的にまばたきをするように心がける。
- ③エアコンの風に直接に当たらないようにする。また、エアコンが効いている室内は乾燥しやすいため加湿を心掛ける。

過去最多！？

「マイコプラズマ肺炎」長く続く咳に要注意！

Q1 マイコプラズマ肺炎とは？

A1 「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによっておこる「呼吸器感染症」

Q2 どのようにして感染するの？

A2 感染者の咳のしぶきを吸い込んだり（飛沫感染）、感染者と身近で接したりすること（接触感染）によって感染します。

Q3 感染してから発症するまでの期間（潜伏期間）は？

A3 2～3週間と長いです。



Q4 大きな特徴は？どのような症状が出るの？

A4 **鼻水がなく、痰を伴わない咳が出ます。** 発熱や頭痛、だるさが出た後、咳は少し遅れて始まることもあります。

Q5 予防方法は？

A5 コロナやインフルエンザと同様、手洗いや咳エチケット、換気等の基本的感染症対策が重要です。

※潜伏期間が長く感染の自覚がないまま広げるため「歩く肺炎」とも呼ばれています。