

ほけんだより

行田市立長野中学校

平成26年10月1日

ずいぶん涼しくなって、過ごしやすい季節になりました。ただ、こうした季節の変わり目には、体調をくずす人が多く見られます。体調管理をしっかりと行い、みなさんにとって実りの多い秋にしましょう

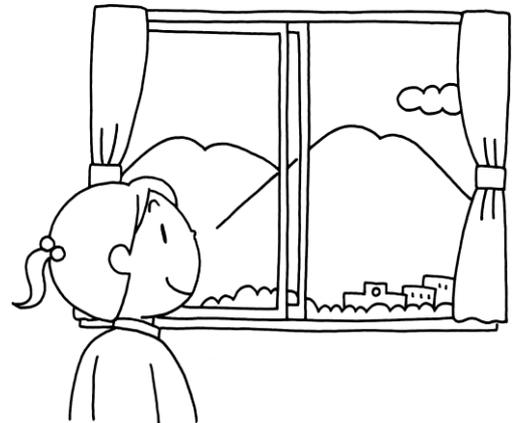
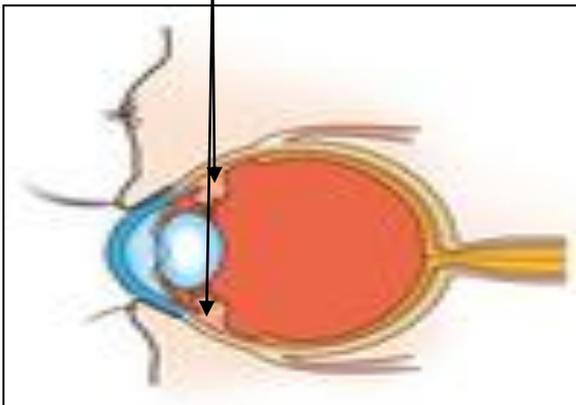


10月10日は の愛護デー

私たちの生活は、テレビやパソコン、携帯電話、ゲームなど、近くの物を見る事が多く、毛様体筋はいつも緊張しているため、疲れやすくなっています。ときどき遠くを見るようにすると毛様体筋の緊張がとけ、目の疲れをとる効果があります。

Q 毛様体ってどこでしょうか？

A 毛様体はここです。



目のつかれをとる **目玉ハフレッシュマッサージ**

- 

目をぎゅっとつぶります
- 

目を大きくひらきます
- 

左を見ます
- 

右を見ます
- 

上を見ます
- 

下を見ます
- 

目を左回りに動かします
- 

さいごに右回りに動かします

デング熱について

9月に入りデング熱の患者が約70年ぶりに日本で発見されました。代々木公園を封鎖するなど、大変ニュースになりました。では、デング熱とはどのような病気なのでしょうか？

① 感染源

- ・蚊(ヒトスジマカ・ネッタイシマカ)

② 症状

- ・感染しても、発症する頻度は10～50%。
- ・突然の発熱、激しい頭痛、関節痛、筋肉痛、発疹等が現れる。
- ・潜伏期間は3日から7日。
- ・まれに重傷化して、デング出血熱や、デング症候群も移行する。

③ 治療方法

- ・対処療法(解熱や水分補給等)が主体。有効なウイルス薬はない。

④ 予防法

- ・蚊との接触をさけ、刺されないようにする。
- ・具体策
肌の露出をさけ、虫よけ剤等を使用し、蚊を寄せ付けない。
室内の蚊を駆除し、蚊の発生源(廃タイヤ、植木鉢等)をつくらない。



デング熱は人から人への感染はしません。また、治療体制の整っている日本では、適切な治療が可能です。しかし、まれに患者の一部に出血症状を発症する場合があります。その場合は適切な治療がなされないと死亡してしまう場合もありますので、早めに医療機関を受診しましょう。

参考資料

埼玉県 保健医療部 疾病対策課 デング熱についてお知らせします

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/dengue.html>

厚生労働省 デング熱について

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/dengue_fever.html

お知らせ

残念なことに、1学期の歯科健診でむし歯のあった人の約70%が、まだ治療を完了していません！

むし歯は決して自然に治ることはありません。むし歯をそのままにしておくと、最悪、歯が溶けてなくなり、義歯(入れ歯等)が必要になってしまいます。行田市では、歯科治療を含め中学3年生までの医療費は無料となっています！一日も早く、治療を済ませましょう！