

ほげんだよ10か

H29.10.10(火)
 柿木果立
 佐野東高等学校

10月に入り、ますます朝夕が涼しくなりました。例年、この時期は、夏の疲れやストレスから風邪を引いてしまう人が増えるのですが、今年も特におなかの風邪を引いている人が多いようす。下痢をしているときはお薬を

下痢を止めてしまうと、身体の中から菌やウイルスが排出される

かえって症状が長引いてしまいます。下痢のときはおなかも痛く辛いですが、

水分補給に気をつけ、うどんやおかゆなど消化の良いものを食べましょう。

また、手洗いを十分にしている人がうつさずいようバクテラ菌とステキな菌

の

今日の保健目標

目の健康について考えよう



10月10日

本日(10月10日(火))は“目の愛護デー、ぞろぞろ 普及 呉ズに<<<かたいたることか”ババババは、中野市意識することババババ目ぞか”、“目の愛護デー”にちなんで、今回は目の健康に関する特集です

目が痛い？ かゆく？ ぶるぶるときは...

目に違和感を感じたとき “目を薬をさす、と答える人が少なくないと思います。

しかし、目薬も“お薬”の一つ。薬を使用する前に、できることがあってもいせよ

●目が“えん”ズ痛いの

●充血している

●目が“かゆく”



冷たい目薬をさす
 目を冷やしてあげましょう。

蒸す目薬をさす
 目を温めてあげましょう。



☆和目 ☆ ナスト ☆

手に右まき・左まきがあるように目にも和目があるんですよ！和目の和目は“ち”

①両手の人差し指と親指で輪を作り、腕を伸ばします。

②その輪の中に少し離れたところにある対象物をおさまるようになります。

③片手ずつ交互に目を閉じておき、輪の中の対象物の位置がズレないか、和目自らが



ものもらい？ あたはできたことありますか？

まぶたの一部が赤く腫れたり、目がゴロゴロしていたりした血したりするものもらい。

保健室では、数ヶ月に1回は“ものもらい”になりましたが、という声を耳にします。

“だけど”、“そもそも ものもらい”って何？ “人から”もらうものなの？ “なにの疑問

はありますか？ 今回は、ものもらいとはどんな病気なのかまとめてみました。

ものもらいって、そもそも何ぞですか？

ものもらいとは、まぶたにある脂腺や汗腺を分泌する細菌が感染

して起こる病気です。地域によっても“あば”、“あいほ”、“あて”

とも言われますが、学術的には“麦粒腫”、と言います。



ものもらいとは、人によって病気がずか？

答えはNO!! ものもらいは人によって病気がずかありません。

なぜなら、ものもらいの原因菌の多くは皆生菌のよう健康な

人の皮膚やめだいに生息する黄色ブドウ球菌だから。皆、この菌を

持っているからと言って、いつかものもらいになるという訳ではありません。

また、目に何かをしたときも病気がずか身本の抵抗力が

落ちたときに目をこす、てしまうとものもらいができてしまうことが

あります。そのため、普段からしっかり健康管理を行い、

また目をこすらないよう心がけることが大切です。

△目に違和感を感じたら...

①病院に行くしましょう。(目の違和感をももらいかたは、お医者さんか、保健室か、担任か、)

②コンタクトレンズは装着しないようにしましょう。(症状がひどい場合は、無理に装着しないで)

