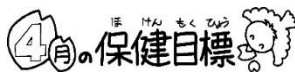




ほけんだより

令和7年 7月 狩俣小学校保健室



- ・夏を健康に過ごそう。
- ・むし歯や病気の治療をしよう。



宮古島全体で百日咳が流行しています！

百日咳は、「百日咳菌」という細菌が原因で起こる感染症です。

名前の通り、咳が長く続くのが最大の特徴です。

狩俣小では感染者はいませんが、宮古島全体で流行しています。



主な症状	長引く咳: 特に夜間に激しく、咳き込みすぎて吐くこともあります。熱はあまり出ません。 乳児の注意点: 赤ちゃんは典型的な咳が出ず、無呼吸発作やチアノーゼ(顔色が青くなる)を起こすことがあります。命に関わることもあるので、すぐに受診が必要です。
感染経路	飛沫感染: 咳やくしゃみで飛び散った菌を吸い込むことでうつります。 接触感染: 菌がついた手で口や鼻を触ることでうつることもあります。
感染しやすい期間	咳が出始める約 1 週間前から、咳が始まって約 3 週間まで、他の人にうつす可能性があります。
予防方法	咳エチケット: 咳やくしゃみが出る際は、マスクを着用したり、ティッシュや袖で口を覆うなど、周囲への飛沫感染を防ぐための対策を徹底しましょう。 手洗い・手指消毒: 帰宅時や食事前など、こまめな手洗いやアルコールによる手指消毒を行い、接触感染を防ぎましょう。

水だけじゃ危ない？



Na
Cl

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分(ナトリウム)が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



スマホ急性内斜視を知っていますか？



近くを見続けることで目が内側に寄っちゃう！？

最近、**スマホ急性内斜視**になる子どもが増えています。これは、スマホやタブレットを長時間近くで見続けることで、目が内側(鼻側)に寄ったままになってしまう状態です。

通常、近くを見る時には目は自然と内側に寄ります。しかし、長時間近くを見続けると、その目の寄せ方が癖になり、遠くを見ても目が内側に寄ったままになってしまうのが特徴です。

スマホを見続けると

両目が内側に寄る

急性内斜視

どちらかの目が内側に寄ったままになる



正常



外斜視



内斜視

どんな症状が出るの？

・ものが二重に見える…これが最も特徴的な症状です。特に遠くを見たときに、物が2つに見えることがあります。

・目が疲れやすい

・肩こり、頭痛

・首が傾く…二重に見えるのを避けようとして、無意識に首を傾けることがあります。

予防方法

画面から 30cm 以上離して見よう！…腕を伸ばしたくらいの距離が目安です。

長時間連続使用は避ける！…タイマーなどを活用して、時間を決めて使用しましょう。

正しい姿勢で使おう！…寝転がってみたり、うつむいて見ないようにしましょう。

屋外活動で目を休ませよう！…外で遊んだり、体を動かしたりして、目を休ませよう。