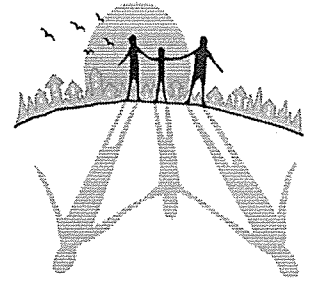
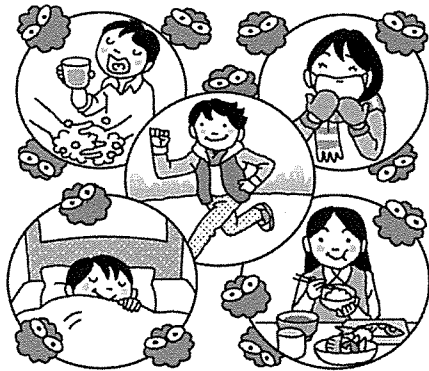


今年は、例年よりも寒くなるのが早い気がします。先週あたりから一気に朝晩の冷え込みも強くなってきて、日中でもあまり気温が上がらず、寒いと感じる日が多くなってきました。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの冬よりも寒く感じる場合があります。まだ暖房を本格的に利用する時期には早いので、肌着やセーターなどの衣服や膝掛けなどで温度をうまく調節して、からだがかたくなるように気をつけてください。また雨の中を自転車で登下校している生徒もたまに見かけます。途中で降ってきてしまって対応ができないのかもしれませんが、夏に雨に打たれるのとはワケが違い、この時期の雨はからだを急速に冷やしますので、できる限り雨に濡れないように気をつけてください



かぜが増えてきています！ 対策は万全？



急に冷え込みが厳しくなってきたせい、先週あたりからかぜで来室したり欠席したりする人が多くなってきました。咳や鼻水がひどくなって長引いたり、高熱が出たりするようなかぜ症状の人が多いようです。3年生は毎週末模試があったり、1、2年生は部活動の各種大会があったりで、なかなか十分な休養をとれないことも、かぜひきが増えてきている原因かも知れません。勉強や部活など、今いろいろと頑張りたい時期かもしれませんが、かぜは十分な休養がないとなかなか治りませんので、早めに治すためにも思い切ってしっかり休み、十分な休養を心がけてください。

ウイルスは乾燥が大好き

朝目覚めた時に「かぜをひいてしまった！」と感じることはありませんか？睡眠中は、副交感神経の働きで、唾液の分泌や唾液を飲み込む働きが著しく少なくなり、のどが極端に乾燥しています。

実はこの“乾燥したのど”こそ、ウイルスの繁殖に最適な環境なのです。また、のどが乾燥すると異物を排出する粘膜も乾燥して、繊毛の働きが鈍り、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。のどを温かく保つために首にタオルなどを巻いたり、濡れマスクを使用してのどの乾燥を防ぐなど、睡眠中にかぜをひきにくくする工夫をしてみてください。

各医療機関で、予約受付・接種が始まっています！

インフルエンザの
予防接種スケジュールを
決めよう

- ワクチンを打つと絶対かからない？
- 効果はどれくらい続くの？
- いつごろ打てばいい？

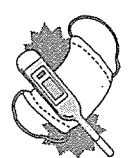
絶対にかからないわけではありませんが、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。
接種した日の2週間後から約5ヶ月間、効果は続きます。
インフルエンザは、だいたい12月～3月ごろに流行し、ピークは1月～2月です。
効果が出るまで2週間ほどかかるので、12月中旬までに打てば良いと思いますが、今年はワクチン不足のニュースも耳にします。接種予定の方は、早めに医療機関に問い合わせしてみてください。

予防接種を受けるのは現時点では有効な予防法の1つです。これから受験シーズンを迎えますが、インフルエンザの流行を学校や地域全体で予防するという意味でも、受験生だけでなく1・2年生もぜひ積極的に受けてもらえたらと思います。

ウイルスってどんなやつ？



- ウイルスいろいろ
ゴルフボールみたいな形、多面体、らせん状、クモのような足が生えたものまで。人間や動物が感染するウイルスは、生きて細胞を乗っ取って、仲間をどんどん増やします。
- 体を守るためには？
かぜの原因の8～9割はウイルスと言われています。毎回症状が少しずつ違うのは、違う種類のウイルスに感染しているから。かぜだけでなくインフルエンザウイルスも元気になる季節。手洗いと規則正しい生活で、ウイルスに負けない体にしておきましょう。





でした。

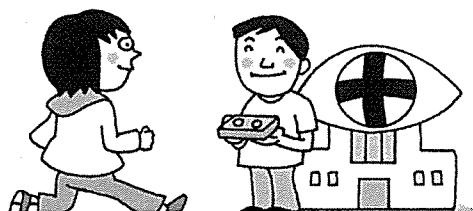
目から入った情報が脳に伝わり、情報処理されて初めて、目に映ったものが何か分かる。これが「見る」しくみです。私たちが起きている間ずっとフル回転して「見せて」くれている目と脳に、やさしい生活を心がけましょう。

4月の視力検査の結果を見ると、メガネやコンタクトレンズで矯正している生徒は、64.1%でした。学年が上がるにつれて、矯正視力者が多くなっています。全国的な統計がないので比べられませんが、横手高校生は矯正視力者が多いなあという印象です。矯正視力者のうち1.0未満の生徒は68.8%もあり、矯正していながらもさらに視力の低下が進んでメガネやコンタクトレンズがあわなくなっている生徒が多くなるようです。

また、メガネが歪んだり、大きさが合わなくなってきたりしていることから、正しい位置にメガネをかけることができなくなっていると指摘された人や、コンタクトレンズのケアが良くないと指摘された人も多くいました。そのまま使い続けると、さらなる視力低下につながったり、目の病気を引き起こす恐れがあります。メガネもコンタクトレンズも、正しく使用し、定期的な点検が必要です。

コンタクトレンズ 使用に注意

コンタクトレンズは
高度管理医療機器です



コンタクトレンズは直接目につけるものです。コンタクトレンズの間違った選択や使用は、眼の疾病を招き、失明する危険さもあります。そのため、厚生労働省から、コンタクトレンズは透析器、人工骨、人工呼吸器などと同様の高度管理医療機器として、副作用・機能障害を生じた場合の人体へのリスクが高いものと、位置づけられています。あなたの目の健康のために、正しい知識を身につけて、正しく使ってください。

国内のコンタクトレンズ使用者は、1,500~1,800万人。その5~10%に、レンズによる目の障害が発生しているとみられています。背景には、眼科を受診しなくても買えるという販売規制の緩さや、安全性に対する使う側の関心の低さがあるといわれています。

便利なのでコンタクトレンズをネット通販を利用して購入しているという声もたまに聞かれます。ネットでの購入は、それ自体が違法だったり問題だったりするわけではなく、眼科医の定期検査を受けることができないという点に問題があります。何年も眼科医による診察受けないままにコンタクトレンズを使い続け、緑内障が進行し失明してしまったという例もあります。オーストラリアの研究では、ネットでレンズを買った場合に目の障害が起こるリスクは対面販売の5倍という結果もあります。半年に1回は、きちんと眼科で医師による診察を受けましょう。

若い女性に人気のカラーコンタクトレンズ(カラコン)による眼障害のトラブルも後を絶ちません。カラコンは、黒目を大きく見せたり、瞳の色を変えたりすることができるコンタクトレンズですが、そうしたレンズ自体の問題が、眼障害の大きな要因になっています。カラコンによる眼障害の多くは、目の角膜への酸素不足が原因です。酸素を通す機能が低い素材や色素が漏れる素材が使われていたり、サイズが大きいため角膜や結膜に固着してしまったりすることで、角膜に障害を起こしやすくなっているといえます。

日本眼科学会の平成27年の調査では、カラコンを購入した中高生の7~8割は、事前に眼科医の検査を受けていなかったという報告もあります。どうしても使いたい場合は、眼科医による処方や定期検査をきちんと受けることが大切です。

受診不要、緩い販売規制

日本は諸外国と比べても、コンタクトレンズ販売に関する規制が緩くなっています。眼障害を起こさないために、利用者個人で気をつけていく必要があります。

各国のコンタクトレンズ販売規制 (2013年3月時点、厚生省研究班による)

	日本	韓国	オーストラリア	米国	ドイツ	英国
販売業許可制	あり	あり	なし	なし	なし	なし
販売者の資格	なし	必要	必要	必要	なし	必要
購入時の処方箋	なし	医療用と6歳以下は必要	視力矯正用は必要	必要	なし	必要
ネット販売	可	禁止	可	可	可	可