

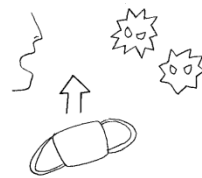
# レインボー

2016/11月号  
岡山操山高等学校  
生徒保健委員会  
広報班（1年）

## 風邪の季節になりました

最近、少しずつ寒くなってきましたね。昼間はポカポカして気持ちいいのに、朝晩の冷え込みが厳しいので体調を崩しやすい時期です。クラスにもマスクをしている人や咳をしている人など、風邪をひき始めている人が増えてきているのではないのでしょうか？帰宅時や食前の手洗い・うがいや十分な睡眠、バランスの良い食事、規則正しい生活習慣などを心がけて、風邪に負けない強い体をつくりましょう。

また、そろそろインフルエンザの予防接種が始まる時期です。その効果は、注射をしてから約2週間後～5カ月間と言われていています。接種を考えている人は自分の体調や効果が持続する期間をよく考えて予防接種を打つようにしてください。ただし、予防接種の主な目的は重症化を防ぐことなので、接種したからといってインフルエンザに罹らないわけではありません。人混みへの外出をなるべく控えるなどしてしっかり健康管理をしてください。



## 教室の照度測定をしました【報告】

10月14日に2年2組・7組及び1年3組・7組の教室と黒板の照度を、本校学校薬剤師の小坂先生と測定しました。階ごとの差、同じ階での差はほぼありませんでした。

どの教室においても、昼間は廊下側の照度が勉強するのに適した基準値を大きく上回っているという結果を得ることができました。また、曇りの日の夕方の照度も、基準値を満たしていました。廊下側の照度が明るすぎて眩しさを感じるなど、黒板が見にくい場合は上手くカーテンを使用して、照度を調節してください。



**【予告】11月8日（2年）・22日（1年）に  
保健委員による保健LHRを実施します！御期待ください…**

操山高校の健康課題のひとつは視力低下です。勉強時間が長いと目に強い疲労が感じられます。今年度（4～10月）目の症状で操山高校保健室を利用した生徒は19名だそうです。その大部分は、「目が痛い」「目がかゆい」「ゴロゴロしている」等、目に何らかの違和感を訴えていたケースです。

## 目の健康～知っておきたい結膜と角膜の感染症

結膜とは白目とまぶたの裏側の表面の膜で、角膜とは黒目の表面の膜です。知っておきましょう。

目には、まぶたでゴミ等の侵入を防ぐ・抗菌作用のある涙で洗い流す・まばたきで目の外に押し出すという自分を守る働きがあります。しかし、  
①一度にたくさんの菌が入ってきた時②抗菌剤を長期間使用し薬の効かない菌ができてしまった時③ドライアイがある時④ケガでまぶたの形が変わり上手くまばたきできなくなっている時⑤コンタクトレンズ使用時等には、病原体の侵入を許してしまうこともあります。



細菌性の結膜炎は免疫力の弱い子どもやまばたきの回数が減って涙量の少ない高齢者に多くみられます。学校で注意したいのはウイルス性の結膜炎です。感染力が強く、学校を休む必要があります。よく手を洗うなどして流行を予防することが大切になってきます。

中高生になると、コンタクトレンズによる角膜炎が増えています。20才以下の感染性角膜炎の9割以上がコンタクトレンズによるものです。もうひとつ心にとめておかなければいけないのが、クラミジア結膜炎です。昔はトラコーマとして知られていましたが、今は性感染症のひとつです。十代にも少しずつ増えてきていることが問題になってきています。もし結膜炎や角膜炎に罹ってしまったら、早く眼科専門医を受診し、治療を受けましょう。

### コンタクトレンズを使用している人必見！

目の一番外側の角膜は、血管がないので、涙を介して空気中の酸素を取り入れて呼吸しています。CLは酸素を透しますが、角膜の上にのせるので、使用しているうちに、どうしても酸素不足になります。角膜は、酸素不足になると傷や細菌が付きやすくなり、そのため眼障害が起こりやすくなります。



### CLの種類によって異なる角膜の酸素濃度

- 従来型のソフト CL : 酸素透過性が低く、角膜の酸素濃度はエベレスト山頂と同程度。
- 酸素透過性がよい1日使い捨てタイプや2週間交換タイプのソフトCL・ハード CL  
◇ : 富士山頂と同程度。
- 就寝時も使う連続装用タイプ : 従来型よりさらに酸素濃度が低下。

コンタクトレンズは使い方や手入れを間違えると、視力障害などの後遺症を残すこともあるため定期検査を受け、安全に使用しましょう。それが目の感染症の予防につながります。

## 予防は健康への第1歩！

【参考：厚生労働省 HP「インフルエンザ Q&A」/日本眼科医会 HP/岡山県眼科医会 HP】