

ほけんだより

館林特別支援学校

かけはし

令和5年度10月号



厳しい暑さもようやくおさまり、さわやかで過ごしやすい季節になりました。この時期は、昼間は暖かいのですが朝晩はぐっと気温が下がり、かぜなど体調を崩しやすくなります。衣服の調節など体調管理をよろしくお願いします。

目を大切にしよう(10月10日は目の愛護デーです)

○○○目にやさしい行動○○○

- ・しっかり睡眠をとる
- ・テレビを寝転んでみない
- ・暗い所で本などを読まない
- ・前髪が目にかからないようにする
- ・眼鏡やコンタクトは自分の度にあったものを装着する
- ・テレビは離れてみる(2~3m)
- ・ゲームは時間を決める、30分やったら休憩する
- ・時々、遠くを見る



子どもに多い目の病気

【ものもらい】

汗を分泌している汗腺に細菌が入ったり、脂の出るマイボーム腺の出口が詰まって脂が溜まってしまい、炎症を起こしたり化膿したりした状態が「ものもらい」です。まぶたが赤く腫れて痛みます。ほとんどは抗生物質の点眼薬や軟膏で治ります。長引く時は切開して膿をだすことがあります。

【逆さまつげ】

子どもはまぶたが厚いために、まつげが内側を向いてしまい、眼球の表面に触れることがあります。ただ、目にまつげが当たっても、子どものまつげは毛質が柔らかいため、本人はあまり気にしません。成長とともにまぶたが薄くなることに伴い、まつげも自然に外側を向いて治るので、しばらく経過をみるのが普通です。しかし、毛質が硬くなってきて眼球表面を傷つけたりすることもあります。その場合は、まつげを外側に向ける手術で治します。

【はやり目・プール熱】

ウイルス感染などで結膜(白目の部分)が充血し、目やにがたくさん出る病気です。かぜに似た症状が現れることがあります。結膜炎のなかには、目をこすった手や物を介して他の人にうつるものもあります。病院で伝染性の病気と診断されたら、治るまで学校を欠席する必要があります。目薬を点眼して1~2週間程度で治りますが、まれに別の細菌に感染し角膜が濁って、視力に影響が残ることもあります。

【けが】

目に異物が入った時は、まず水で洗い流し、すぐに眼科を受診してください。目をこすってはいけません。こすると目に傷をつけてしまいます。受診の際には、目に入った物が何だったのかが正確にわかるように、薬品類であればその入れ物(ビンや箱)を持参してください。ガラスや鉛筆、箸などの器物の場合は、壊れた破片を集めて持参してください。破片が足りなければ、目の奥に入ったままになっていることも考えられるからです。

