



# ほけんだよ！ 10月



第7号

令和元年10月8日(火)  
中野区立江古田小学校  
主任養護教諭 山崎 裕子

10月も2週目になりました。運動会が近付いてきて、各学年練習にも力が入ってきましたね。

今週は週末にかけて台風が来ているらしく、天気も不安定だそう。暑かったり、涼しかったりと、気温の変化も激しそうなので、気温に合わせて着るものをこまめに調節しましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

### 目を大切にしよう！

わたしたちが毎日使っている目は、どんな一生を送っているのかな？

#### 目の一生

うまれたばかりの赤ちゃん



あか明るいほうをみます。白と黒の明りだけの世界です。

8か月～1歳くらい



視力は0.2～0.25くらい

ものやひとがはっきり見えるようになります。

6か月くらい



ぼんやりと形がわかるようになります。

視力は0.04～0.08くらい

1～3か月くらい



視力は0.01～0.02くらい

少しずつ色がわかってきます。ものが動いているのがわかるようになります。

6歳(小学生)ごろ



視力は1.0～1.2くらい

体も大きくなって、「見る」力もそだててきます。

12～15歳のころ



目の使い方がわるいと視力が落ちはじめます。

25歳のころ



視力の低下がとまるころといわれています。

いつもなにげなく使っているわたしたちの目。一生使う目です。大切にしましょう。



60歳くらい

すすんでいた老眼がとまるころです。



目のピントを合わせる力がだんだんなくなってきます。近いところを見るのがむずかしくなり、目の力だけでは文字などがはっきりと読めなくなります。

40歳くらい

老眼がはじまります。



# ◇◇水痘(みずぼうそう)にご注意ください◇◇

区内の小學校で“水痘(みずぼうそう)”が流行しているとのことですので、お知らせいたします。

水痘(みずぼうそう)は、水痘・帯状疱疹ウイルスの初めて感染したときに起こる病気です。赤くて小さな発疹が体中にできることが水痘の主な症状です。体にできた発疹はやがて水疱になって膿をもち、最後はかさぶたに変化します。感染力が非常に強いので、注意が必要です。

水痘(みずぼうそう)は、「学校において予防すべき感染症」に指定されているので、全ての発疹がかさぶたになるまでは『出席停止』となります。お子さんの予防接種歴と罹患歴を確認するとともに、疑わしい症状がある時は早めに医療機関を受診してください。また、診断された場合は学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

## 水痘はどうやってうつるの？

咳や鼻水などのしぶきによる空気感染・飛沫感染があります。その他には、水疱の中にあるウイルスで接触感染もします。



水痘が治った後も、このウイルスは体内にすみつきます。免疫力が落ちたときには、帯状疱疹の原因にもなります。

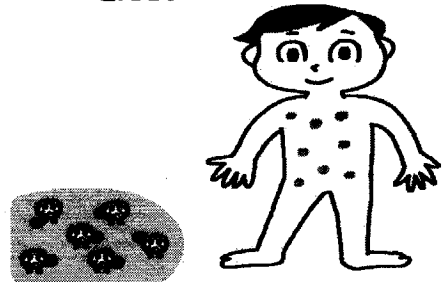


水痘・帯状疱疹ウイルスは、知覚神経節に潜んでいることが多いです。知覚神経節は、体の痛みなどを感じる神経のことで、皮膚の場所ごとに働く神経が決まっています。帯状疱疹があらわれる場所は、この知覚神経節のどこに水痘・帯状疱疹ウイルスが潜むかによって違ってきます。

## 水痘が治るまで

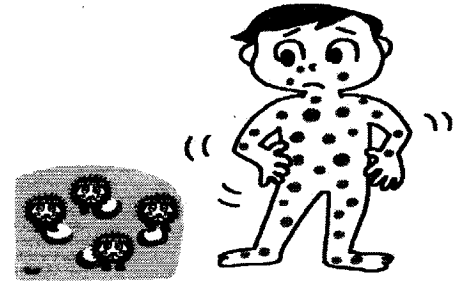
水痘にかかった場合、医師の診察のもと、すべての発疹がかさぶたになるまでは登校できないことになっています。以下では、水痘の発症から治癒までを簡単に説明します。

- ① 「虫さされかな？」程度のぶつぶつができる。初めは痒くないが、徐々に痒くなり、数がどんどん増える。



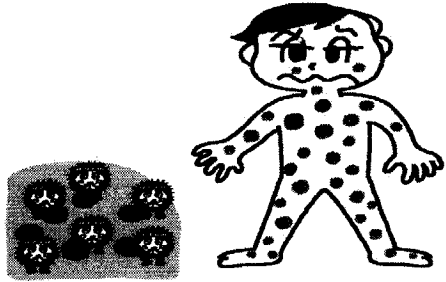
ぶつぶつの様子◎はじめは虫さされかな？という程度のちいさいぶつぶつ。

- ② 次の日になると、さらに痒みが増す。ここでかくと、かいたところからバイキンが入るおそれがある。



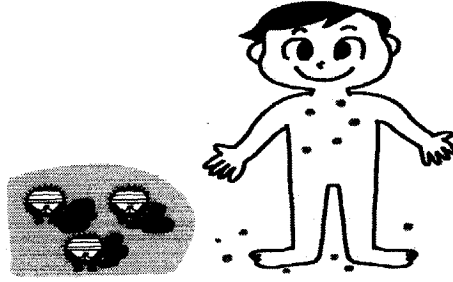
ぶつぶつの様子◎大きくなって水ぶくれになる。熱が出ることもある。

- ③ 4～5日たつと、初めにできたぶつぶつはかさぶたになる。痒みはあるが、かさぶたをはがさないようにする。



ぶつぶつの様子◎できたばかりのぶつぶつと、かさぶたのぶつぶつが両方。

- ④ 1週間すぎると、かさぶたが自然にとれてくる。これが治った証拠で、医師の診察後、登校が可能になる。



ぶつぶつの様子◎ぶつぶつが治ってもウイルスは体内に生涯潜伏する。