ほけんだより2月

令和８年２月発行
長崎南高校　保健室

２月は、厳しい寒さが続いたかと思えば、急に春のような陽気になったりと、気温の変化が激しい時期です。
気温の変化に対応するために、自律神経がみだれて、様々な不調を起こしやすいと考えられれています。
生活リズムを見直し、体と心の調子を整えるようにしましょう。
また、長崎県内ではインフルエンザの流行が続いています。 年明け以降インフルエンザ B 型の患者の増加がみられています。今後も手洗いの励行、適切なマスクの使用、換気などの基本的な感染対策に努め、感染予防を心がけましょう。

学校保健委員会が開催されました

１月 28 日に開催された学校保健委員会では、今年度の南高生の健康状態や学校の環境衛生状況などの報告を行い、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方から指導助言をいただきました。

月経痛・月経前症候群（PMS）について

症状が重く、授業を受けられないなど日常生活に支障がある場合は、家族に相談し、婦人科を受診してほしい。
特に大事な行事（受験・試合・修学旅行など）に参加することが不安な場合は月経の調整が必要な場合もあるので早めに受診し相談してほしい。

感染症予防について

今年度は５月と 12 月にインフルエンザが流行し、学級閉鎖の措置を行っている。
教室の換気は特に重要なので、感染を広げないために換気をこまめに行ってほしい。

ケガの予防について

スポーツ時の顔部や頭部のケガは、特に注意してほしい。コンタクトスポーツやボール、バット等を使用する競技では、歯・口のケガの予防のために「マウスガード」の使用が有効である。マウスガードは歯科医院で個人にあわせて作製してもらえるので、かかりつけ歯科医に相談してほしい。

マウスガードの効果とは・・

①歯への外傷が予防できます
②自身の歯によって唇や頬などを噛んでケガすることを防ぎます
③あごの骨、顎関節への障害を軽減します
④自分の歯によって、相手にけがをさせることを防ぎます
⑤強いかみしめによる歯へのダメージを軽減します

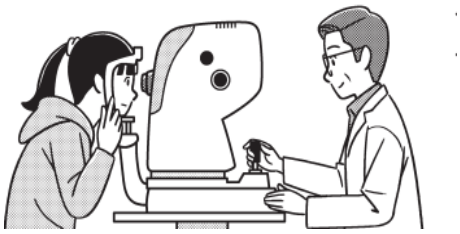
日本学校歯科医師会 HP より抜粋

内容について詳しく知りたい場合は、保健室に相談にきてください。

コンタクトレンズを正しく使おう

　コンタクトレンズを使用している人は多くいますが、誤った使用を行うと目に障害を起こします。コンタクトレンズの正しい使い方を確認しましょう。

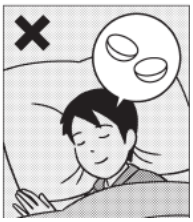
コンタクトレンズは、医療機器



　コンタクトレンズは、直接眼球に触れて使用するため、高度管理医療機器に指定されています。コンタクトレンズは、不具合が生じれば人体へのリスクが比較的高いものに該当します。このことから、コンタクトレンズを作成するときには、それぞれの目にあったコンタクトレンズを、眼科専門医を受診して選ぶ必要があります。また、処方されたコンタクトレンズによる不具合が生じていないかどうかを確認するために、定期的な眼科受診も大切です。

　※カラーコンタクトレンズも同様です。特にカラーコンタクトは色素の影響で目の健康を損ねてしまう場合があります。

☆コンタクトレンズの１日の使用時間を守る



　コンタクトレンズによるドライアイなどを防ぐためには、説明書に書かれた使用時間を守ることが大切です。またコンタクトレンズをつけたまま眠ってはいけません。つけたまま眠ったりすると角膜が酸素不足になってしまうことがあります。

☆適切なレンズケアが大切です

　コンタクトレンズやレンズケースが汚れていると、微生物（緑膿菌やアカントアメーバなど）による感染リスクが高くなります。正しいレンズケア行い、レンズやレンズケースを毎日清潔にしましょう。

レンズケースの不衛生な管理も、目の病気の原因になっています。レンズケースのケアも忘れずに

Q．感染性角膜炎とは？

A．コンタクトレンズの誤った使用方法により、細菌等が角膜に感染して起こる目の病気です。

　症状には目の充血、痛み、異物感、視力低下、まぶしさがあり、放置すると角膜潰瘍や視力障害を引き起こす可能性がります。少しでも異常を感じたら、直ちに眼科を受診してください。

Q．コンタクトレンズがずれると目の裏に入る？

A．まぶたの奥は袋のようになっているため、コンタクトレンズがずれても目の裏に入ることはありません。ただしレンズが度々ずれるようであれば、眼科医に相談してください。

出典：少年写真新聞社

日本眼科医会・学校保健ポータルサイト HP