

# ほけんだより 9月

平成 29年 8月 30日  
伊是名小学校保健室  
古我知

わくわくの  
2学期が始まりましたが…

## 流行性角結膜炎（ハヤリ目）が流行しています

みなさんが待ちに待っていたであろう2学期が始まりました！みなさんと会えるのを喜んでいたのも束の間…流行性角結膜炎が島内で流行っている模様です。別名「ハヤリ目」というだけあって、とても強い感染力をもっています。小学校でも見られ始め、新学期早々保健室はハラハラです。流行性角結膜炎をこれ以上流行らさないためにもご家庭でも予防に努めてください。

### そもそもハヤリ目とは？

はやり目・流行性角結膜炎は、アデノウイルスというウイルスの感染が原因となる病気です。

感染すると、5日～2週間の潜伏期間の後、「さらさらした目やにが出る」、「涙が出る」、「まぶしい」などの症状が現れます。

まぶたは腫れ、結膜はむくみ、充血がみられるようになります。

### ♣ハヤリ目にならないために♣



手で目をこすらない



よく手を洗う



### 9月の保健目標

ただ  
〇きそく正しい

せいかつ  
生活をしよう！

### 9月の保健・給食・教育相談

- 8/29 (火) 身体測定①  
(幼・1・2・6年)
- 8/30 (水) 身体測定②  
(3・4・5年)
- 9/12 (火)～14 (木)  
教育相談週間

大切です！早寝早起き

「早寝早起きをしましょう」とよく言われますが、「どうして？」と思う人もいます。早い時間に寝て、しっかりとすいみんをとることで、疲れをとったり成長を進めたりする「成長ホルモン」が出されます。

そして、早起きして太陽の光をあびると、体内時計と呼ばれる体の中のリズムが整い、スッキリと目ざめられ、一日を元気よく過ごせるようになります。また、早く起きて元気よく活動すると、夜も早く眠ることができ、翌日の早起きにつながります。

身体みの間に  
疾病・果常の治療・検査は  
済みましたか？

治療・検査が済みしたら、  
保健室まで  
お知らせください。

ただ今続々と「治したよ～！」と満足げな表情で治療完了カードを持ってくる子がいて、とても嬉しく思っています◎  
まだまだ受付中です！もし用紙を無くした方は保健室で再発行しているので、声をおかけください。