



# 保健だより④

宇部工業高校 保健室

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2018.9.13

宇部工業高校でも時々みられます

## 感染力の強い“はやり目”に注意

ウイルス性結膜炎の中でも、人にうつりやすいものを「はやり目」とよばれることがあります。

以下の「はやり目」になると、学校は出席停止となりますので、診断されたら学校に連絡をしてください。また、症状のある時は早めに眼科に行きましょう。

	流行性角結膜炎	咽頭結膜熱(プール熱)	急性出血性結膜炎
原因ウイルス	アデノウイルス8、19、37型	アデノウイルス3、4、7型	エンテロウイルス70型
感染経路	感染源は、ヒトの眼分泌物で、主として接触感染(汚染された手指や物品を介した感染)	プールを介した汚染水の結膜侵入、飛沫感染、接触感染	感染源はヒトの眼分泌物で、主として接触感染
潜伏期間	7~14日	5~7日	1~2日
症状	症状が強く、まぶたが腫れる、涙がたくさんで、充血、耳前リンパ節の腫れ、など	結膜炎、発熱、咽頭炎など	突然の目の痛み、異物感、結膜充血、結膜下出血
経過	はじめの1週間は症状が非常に強く、次の1週間で落ち着き、その後の1週間で治癒。	発病して5日くらいで症状が軽くなり、1~2週間で治癒。	1週間から10日ほどで治癒。

### 《はやり目の感染予防策》

- ★手を流水や石けんでよく洗う
- ★休養をとって体力を落とさない
- ★医師の許可があるまで学校には行かない
- ★人ごみに出かけない
- ★タオル、洗面用具などは家族のものとは別にする(目やにや涙はティッシュペーパーなど使い捨てのものでふきとり、専用のビニール袋に捨てる)
- ★お風呂は最後に入る

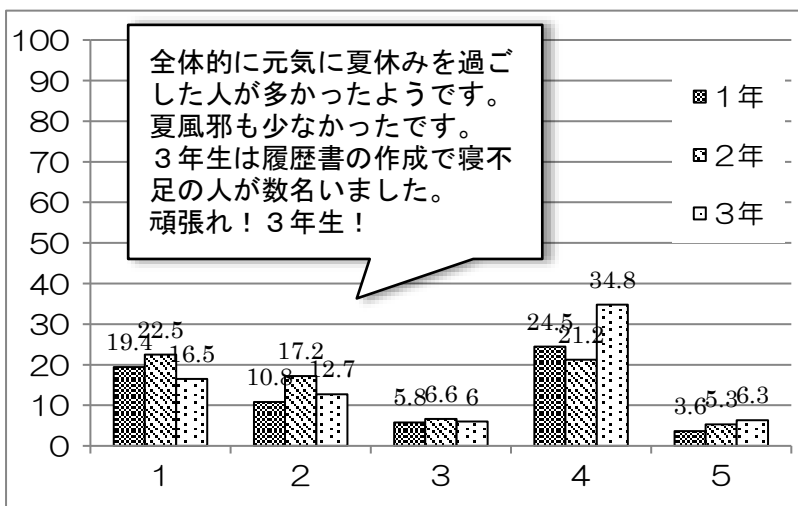
流行性角結膜炎



(画像：伊奈病院 HP より引用)

## お疲れサマー～夏休みの健康調査より～

### ●夏休みの生活について(複数回答)



1. 食事が不規則・栄養バランスがとれていない日が多かった。
2. 睡眠不足の日が多かった。
3. ほとんど昼夜逆転の生活をしていった。
4. 1日中、涼しい場所で過ごすことが多かった。
5. 体調不良の日が多かった。



## ネット依存、中高生 93万人に疑い 居眠りの原因にも

【引用：朝日新聞DIGITAL8/31(金) 21:06 配信分】

スマートフォンのゲームやSNSなどインターネットの使い過ぎで日常生活に支障をきたす「ネット依存」の疑いが強い中高生が全国で推計約93万人に上ることが、厚生労働省研究班の調査でわかった。31日、発表した。5年前と比べて約40万人増え、とくに中学生で倍増した。授業中の居眠りや遅刻など学校生活にも支障が出ている。

研究班（代表＝尾崎米厚・鳥取大教授）は2017年度、全国の中学・高校184校に調査を依頼し、103校の約6万4千人から回答を得た。「使用時間を短くしようとして落ち込みやイライラを感じるか」など8問中5問以上が当てはまれば、依存の疑いが強いと判断した。

### ネット依存の危険度がわかる質問項目

8項目のうち、5項目以上に当てはまると、ネット依存の疑い

- ネットに夢中になっていると感じているか
- 満足のため使用時間を長くしなければと感じているか
- 制限や中止を試みたが、うまくいかないことがたびたびあったか
- 使用時間を短くしようとして落ち込みやイライラを感じるか
- 使い始めに考えたより長時間続けているか
- ネットで人間関係を台無しにしたことがあるか
- 熱中しすぎを隠すため、家族や学校の先生らにうそをついたことがあるか
- 問題や絶望、不安などから逃げるためにネットを使うか



厚生労働省研究班調査票から

また、ゲーム障害（依存）については、世界保健機関（WHO）が6月、新たな病気として国際疾病（しっぺい）に分類。来年5月のWHO総会で正式決定する見通しです。疾病とされることで明確な治療法の確立につながると期待されますが、米国のゲーム団体を中心に「ゲームに依存性はない」などと反発もあるそうです。



日本でも数年前に、専門家が依存を引き起こす一端と指摘しているゲーム内の課金をめぐり、子供が保護者のクレジットカードを使うなどして高額請求を受ける事案が頻発し、社会問題化しました。

今回、厚労省の調査で中高生のゲーム依存が広がりをみせ、問題がまだ解決していない実態が浮き彫りになりました。平成23年に国内で初めてネット依存外来を開設した国立病院機構久里浜医療センター（神奈川県横須賀市）の樋口進院長は、「スマホを取り上げるなどの手段には限界がある。最後は本人に気づいてもらい、（スマホ使用をやめるなどの）努力を促さなければならぬ」と指摘しています（参考：産経新聞8/31）。



ネットは便利な反面、使い方を間違えると生活を破綻させます。今一度、ネット依存の恐ろしさやスマホとの上手な付き合い方について

ネット依存のイメージ写真。スマートフォンを暗闇で見る人（宮崎瑞穂撮影）

考えてみませんか？