



令和7年6月 薬円台小学校 保健室

大切な目を守ろう

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



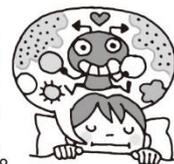
本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう？



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

～ **保護者のみなさまへ** ～水痘（みずぼうそう）が注意報基準値を超えました

船橋市保健所より水痘（みずぼうそう）の報告数が注意報基準値を超えたとの情報提供がありました。感染力が非常に強いため注意が必要です。

水痘（みずぼうそう）とは

【症状】 はじめに赤い小さな発疹が出て全身に広がります。発疹は、赤い発疹→水ぶくれ→かさぶたとなって治ります。かゆみが強く、体幹を中心に顔面や頭部にあらわれます。発熱は38～39℃が3日位みられますが、微熱程度のこともあります。

【病原体】 水痘帯状疱疹ウイルス

【感染経路】 空気感染、飛沫感染、接触感染

【潜伏期間】 約2週間

【登校基準】 全ての水疱が痂皮（かさぶた）化するまで出席停止
（発疹が現れる1～2日前から、全ての水疱が痂皮（かさぶた）になる期間中、感染の可能性ががあります）

【予防】 水痘ワクチンが有効です。母子手帳などで接種歴を確認しましょう。

【注意】 治った後も水痘帯状疱疹ウイルスが神経節に潜伏し、免疫がさがった時に再活性化し、帯状疱疹を引き起こすことがあります。