

保健だより 10月



湊 中
6. 10. 10
保健室

衣替えの季節になりました。朝晩は気温が下がるため体調を崩す人が増えています。特に休み明けは欠席が多く、「気持ちが悪い」「頭が痛い」「お腹が痛い」と言って保健室に来室する人もいます。季節の変わり目は、免疫力も低下しがちです。睡眠と食生活に気をつけて健康管理をしっかりしましょう。

風邪やインフルエンザが流行る季節です！！

市内では新型コロナウイルス感染症が流行しているため、学級閉鎖をしている学校があります。湊中でも9月の始め少し新型コロナウイルス感染症が流行し心配しましたが、現在は流行していません。その代わり手足口病が流行していますので、注意してください。手や口に発疹が出たきたら病院を受診してください。

これから水が冷たくなりますが、感染予防のため「手洗い・うがい」をするようにしましょう。また具合が悪く保健室に来る人で12時以降に寝る人がいます。十分な睡眠をとることも予防の一つです。

朝、健康観察をしてから登校するようにしましょう。具合が悪い時は、無理しないでください。

＜予防法＞ ・手洗い ・うがい ・十分な睡眠

発熱で病院を受診する時は、かかりつけの病院に電話してから受診することをお勧めします。



インフルエンザ出席停止扱い期間

発症した後、5日を経過し、かつ、解熱した後2日経過するまで

新型コロナウイルス感染症出席停止扱い期間

発症した後、5日を経過するまで

発症日は、日数には含まれません

手足口病や感染性胃腸炎の出席停止期間は医師指示

学校伝染病に罹った場合は（疑いでも）、速やかに学校（担任）に連絡してください。

出席停止の措置をとります。担任より症状や受診した病院等詳しく聞き取りすることがあります。

※登校する時は、自分で判断しないで必ず医師の診断・指示を受けてから登校してください。

10月10日 目の愛護デー



最近、掲示物や物を見る時、目を細めて見ている人がよく見られます。目を細めると少し見えやすくなりますが、視力が落ちてきているためだと思います。

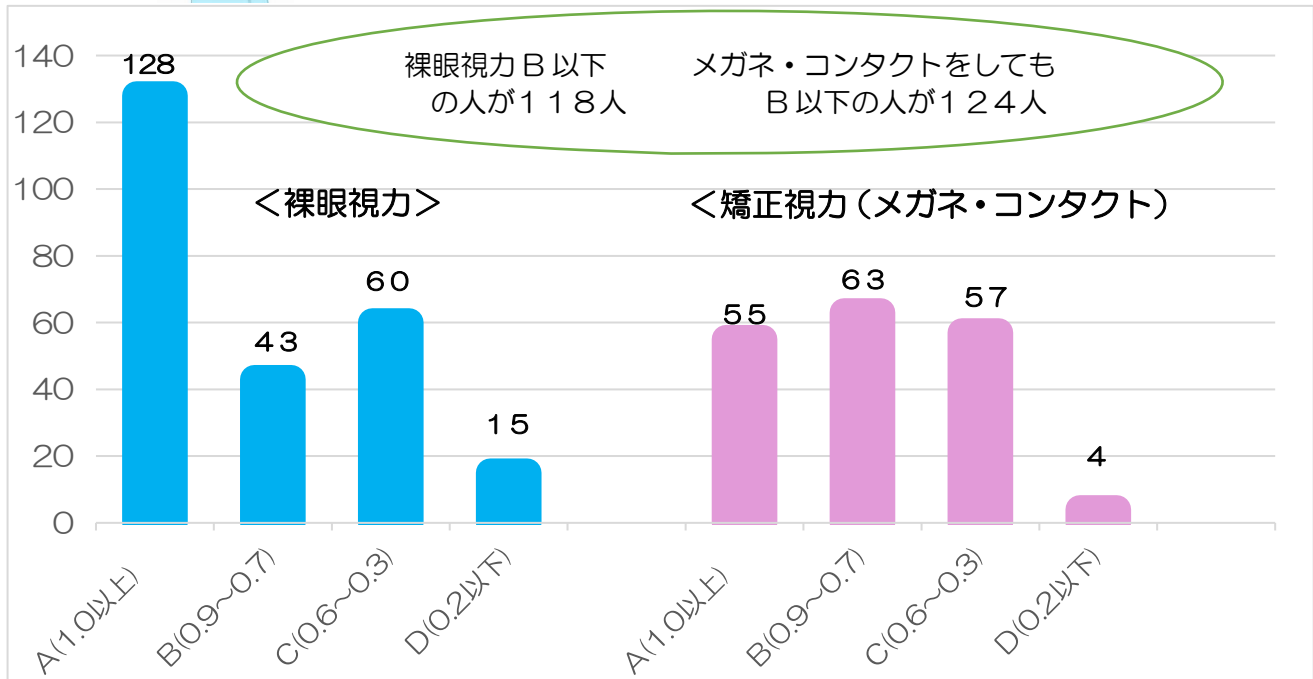
春の健康診断で視力検査受診のお勧めをもらった人でまだ検査を受けていない人は、眼科を受診し検査を受けましょう。特に黒板の文字が見えにくい、目が疲れやすいといった症状がある場合は、早めに受診をおすすめします。夜にスマートフォンやゲーム機器などを使っていると、画面から出るブルーライトによって、眠気が起きず寝つけなくなり、睡眠不足や目の疲労を招きます。

<ブルーライトとは>

目に見える光（可視光線）の中の青色光を指し、太陽光にも含まれているもので、朝は体内時計を整え、日中は心を安定させる働きをもちます。



湊中の今年度視力検査結果



湊中の今年度の視力検査の結果は上表のとおりです。メガネ・コンタクトを使用していない人については「裸眼視力」を、メガネ・コンタクトを使用している人については「矯正視力」を測定しました。

※学校での視力検査は段階的な視力を判定し、受診の必要性を判断するもの（スクリーニング）であり、正確な視力を測定するものではないので、見え方が心配な場合は、眼科受診をお勧めします。

<目にやさしい生活していますか！>

授業中の姿勢チェック！

頭が机にくっつきそうになってノートをとっている人、机の高さがあっていない人は要注意です。

前髪チェック！ 視力低下や結膜炎の原因に！

前髪が目にかかっていると視界を妨げ、目を疲れさせます。また、毛先が目目の角膜を傷つけ、細菌感染をおこして結膜炎の原因にもなります。

目の疲れを減らすには！

時々遠くを見て目を休ませ、メディア利用は時間を減らしましょう。
睡眠をしっかりとることが大切です。

メガネ・コンタクトは、医療機器です



きちんと眼科で処方してもらい、定期的に検診・メンテナンスを受けましょう。