

保健だより

令和5年10月2日
羽村市立武蔵野小学校
保健室 木下 良子

夏の様に暑かった9月が終わり、ようやく秋らしい天気になって来ました。猛暑日が多かったため、外遊びや体育があまりできませんでした。10月は、しっかり体を動かして体力向上と感染予防をしていきたいと思えます。

そして、今さまざまな感染症が流行しています。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、アデノウイルスによるプール熱、はやり目などです。武蔵野小学校では、流行はしていませんが、感染症で休んでいる児童がいます。

予防は、“手洗い”です。しっかり手洗いをするように指導していきます。ご家庭でも、家に帰ったとき、食事の前後、トイレの後の手洗いをお願いします。また、水泳指導の日や天気の良い日は、必ず水筒を持参するようにお願いします。



10月の保健目標

目を大切にしよう

<<10月の保健行事>>

11日(水) 身体計測 1年	16日(月) 身体計測 5年
12日(木) 身体計測 2年、むさしの学級	17日(火) 身体計測 4年
13日(金) 身体計測 3年	18日(水) 身体計測 6年

*身体計測の結果は、個票でお知らせします。

色覚検査を実施します

羽村市では、各校で希望者を対象として10月に色覚検査を行っています。(今まで検査を受けたことがあるお子さんは再度実施する必要はありません。)連絡をいただいた後、検査を個別に実施します。検査時間や場所などはプライバシーに十分配慮をして行います。結果は、養護教諭から封筒に入れてご連絡します。

希望者は、10月10日(火)までに下の申込み用紙を切り取り担任に提出してください。

----- キ リ ト リ 線 -----

色 覚 検 査 申 込 書

色覚検査を申し込みます。

令和 5年 月 日

年 組 番 氏名

保護者氏名

子供の目と生活習慣について

●まばたきは大切

私たちは目が乾き始めると、角膜（黒目）の知覚神経が反応して、まばたきをします。

人は安静時、1分間におよそ21回のまばたきをしますが、勉強や何かに集中するとまばたきの回数が減少し、目の表面における涙の蒸発量が増える結果、ドライアイになります。ドライアイになると、角膜が傷つきやすくなり、雑菌を洗い流す作用も落ちるので、目に炎症を招くことがあります。ドライアイを予防するために、意識的にまばたきをするようにしてください。

●外遊びと目

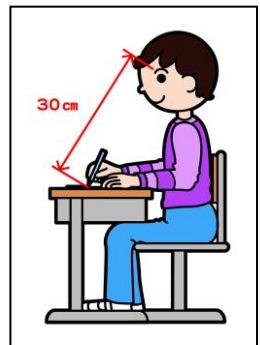
最近の研究で、太陽光に含まれる光の一部が近視の予防に効果があることがわかりました。1日2時間は太陽光を浴びるようにしてください。なお、サングラスは、紫外線やブルーライトなどの光刺激の予防にはなりませんので、日差しが強い日は装着してかまいませんが、近視予防の効果は得られなくなります。

●姿勢・明るさと目

本やメディア機器（携帯ゲーム、スマートフォンなど）を見るときに、背中を丸めた姿勢だと、本やメディア機器の画面に目を近づけて見ている状態になるので、眼精疲労につながります。また、ブルーライトは、目に近い距離で使用する機器ほど影響が強くなります。姿勢をよくして、本やメディア機器の画面を目から30～40cm離します。

さらに、暗いところで本やメディア機器を見ると、目のピント調節機能に負担がかかります。ピント調節の神経と肩の神経は同じで、疲れてくると肩こりにもつながるので、注意が必要です。

（少年新聞社 小学校保健ニュースより抜粋）



はやり目（流行性角結膜炎）について

アデノウイルスの感染によって起こる結膜炎です。感染経路は、「接触感染」と「飛沫感染」です。感染力が非常に強く、はやり目の人が目を触った手でものを触り、他の人がそれに触って目をこすると、高い確率で感染します。特にタオルの共用は避けてください。

症状は、白目（結膜）の充血、目やにがたくさん出る、涙目、異物感、光がまぶしいなどがあります。潜伏期間は、1～2週間です。治療としては、ウイルスに効く薬はないため、ウイルスへの抵抗力を高めるために、栄養を取り、休息することが重要です。そして、他の感染を防ぐために抗菌点眼や炎症を押さえるための点眼などを使用します。治るまで2週間程度かかります。

はやり目は、学校感染症に指定されているため、完治するまでは出席停止となります。登校する際は、医師による証明が必要になります。

はやり目と診断された場合は、学校に連絡をお願いします。