

ほけんだより 10月

令和5年10月2日
神田小学校 保健室

10月10日の10を右回転させると、眉毛と目に見えることから、この日は目の愛護デーとされています。神田小では、10月6日（金）～10月16日（月）の期間に秋の視力検査を行います。みなさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の文字がはっきり見えているかどうか、だいたい分かります。情報の約80%を自から取り入れているといわれるくらい、いろいろな力を使って頑張ってくれている目。勉強や読書、ゲーム、スマホなどで疲れた時は、目もしっかり休ませてあげましょう。

目を守るために～知っておきたい近視の知識～



☆近視の子どもが増加しています

近年、遠くが見えづらくなる「近視」が世界中で増加しています。文部科学省の調査でも、令和元年度小学校における裸眼視力1.0未満の子どもの割合が34.57%と過去最高を記録しました。近視は遺伝的要因と、環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は環境における影響が大きいと考えられています。

☆近視が進行するとなぜ悪いのか

近視は、メガネをかければ問題ないと思われていましたが、近年近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることがわかってきました。

りやくないしやう 緑内障	ちうまくはくり 網膜剥離
3倍	2.2倍

●近視による合併症のリスク

☆近視を防ぐための生活習慣は？

①外で過ごす時間を増やしましょう！

近視予防のためには1日2時間は屋外で過ごすことがわかっています。熱中症に気を付けながら、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。

②近い所を見る作業ではこのようなことに注意しましょう！

部屋を十分に明るくする

20分に1回、20秒以上、20feet（約6m）遠くを眺める
※3つの20と覚えよう！

使用する機器の明るさを適切に調整する

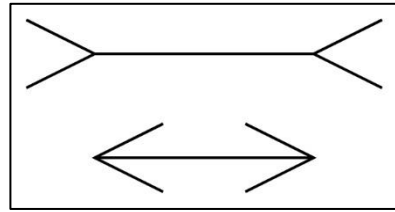
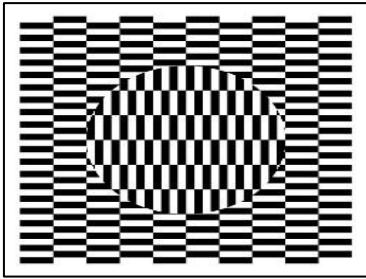
30cm以上目をはなす

背筋をのばし、姿勢をよくする。

錯視とは目の錯覚のことで、本当の姿とは違って見えることをいいます。だれにでも起こる目の不思議な現象で、外からの刺激や思い込みなどの心理的な原因によって起こります。みんなの目にはどう見えますか？

・うきでているように見える

・上と下の線はどちらが長いかな



保護者のみなさまへ



インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しますが、今年は散発的に発生しており、さいたま市内でも、インフルエンザによる学級閉鎖をしている学校が出てきました。本校でも、9月28日～29日の2日間2年1組で学級閉鎖の措置を取りました。学校でも感染対策は行っていますが、ご家庭でも手洗いやうがいなど基本的な感染対策を行っていただくようお願いいたします。

★欠席の連絡は、症状等を詳しくお知らせください。

- ・インフルエンザの場合、発症日（出席停止期間にかかります）、A型またはB型、家族内の発生状況
- ・体温は何度か（熱がある、だけでなく、何度あるか）
- ・他の症状の有無（頭痛、咳、鼻水、のどの痛み、腹痛、下痢、おう吐、等）
- ・医師の診断結果 等



感染の広がりを防ぐために、前日の下校後や夜間、朝の具合が悪いときにも無理に登校せず、学校を休んで休養したり、早めに医療機関で受診したりするようにお願いします。熱が下がったかどうかは朝ではなく、夜の体温で判断してください。



【主な感染症の登校基準】 学校保健安全法施行規則より

流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好となるまで。 *発症日（発熱した日）は0日目と数えます。															
水痘	すべての発疹が痂皮化（かさぶた）するまで。															
溶連菌感染症	治療開始後、24時間を経過して、全身症状が良ければ可能。															
感染性胃腸炎	下痢、嘔吐から回復した後、全身症状が良ければ可能。															
インフルエンザ	発熱した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。 *発症日（発熱した日）は0日目と数えます。															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>例</th> <th>発熱</th> <th>発熱</th> <th>解熱</th> <th>停止期間</th> <th>停止期間</th> <th>停止期間</th> <th>登校許可</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>経過</td> <td>0日目</td> <td>1日目</td> <td>2日目</td> <td>3日目</td> <td>4日目</td> <td>5日目</td> <td>6日目</td> </tr> </tbody> </table>	例	発熱	発熱	解熱	停止期間	停止期間	停止期間	登校許可	経過	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
例	発熱	発熱	解熱	停止期間	停止期間	停止期間	登校許可									
経過	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目									
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、 症状が軽快した後1日 を経過するまで。 ※症状の軽快＝解熱剤を使わなくても解熱しており、咳などの症状も改善方向にあること。															



○緊急時の連絡先について

春にご提出いただいた【緊急連絡表】についてです。提出後に新たにお仕事を始めた、勤務先が変わったなどで連絡先が変更になった時は、すぐに学校にもお知らせください。担任を通して連絡帳やメモ等でかまいません。ケガで受診の際、必要な治療に保護者の同意を求められることや、感染症の流行時に急いでお迎えをお願いしたい時もありますので、ご協力お願いいたします。