

# ほけんまごより

令和6年 10月  
嘉数小学校 保健室

おうちのひととよみましょう

ほけんもくひょう  
10月の保健目標  
め たいせつ  
目を大切にしよう!

朝晩涼しくなり、過ごしやすくなってきました。日が暮れるのも早くなり、季節が移り変わっていくのを感じます。また、季節の変わり目は風邪をひきやすく、鼻炎や喘息などアレルギー性の症状が悪化しやすくなりがちです。引き続き体調の管理をお願いします。



## かぜ・インフルエンザ流行中！

10月に入ってから、インフルエンザでの欠席が出始め、発熱での早退も徐々に増えています。沖縄県内では、インフルエンザ流行注意報も発表され、感染拡大の兆しがみられます。

他にも、小さいお子様のいるご家庭中心に手足口病の報告も出ています。

手洗い・うがい・(かぜ症状があるときは)マスクの着用、1日3食しっかり食べ、十分な睡眠をとる、生活リズムを整えるなど、予防対策に努めていただきますよう、お願いいたします。



\*病院を受診してインフルエンザと診断された場合には、早めに学校に連絡をお願いします。

\*インフルエンザから回復後に登校を再開する際は、「インフルエンザ回復届」の提出をお願いします。本校のホームページにも掲載されていますので、印刷して提出をお願いします。

### 「インフルエンザ出席停止期間の基準」早見表

発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目	発症後 9日目	発症後 10日目		
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	待機日	登校可 						
				解熱後 1日目	解熱後 2日目							
					解熱後 1日目						解熱後 2日目	
											解熱後 1日目	解熱後 2日目
												解熱後 1日目

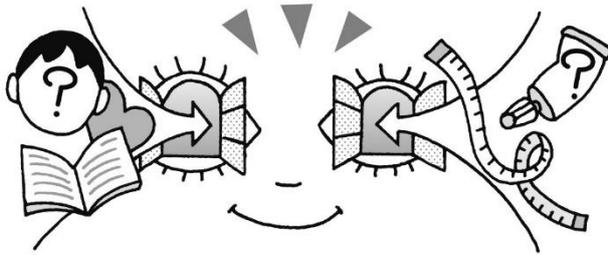
- ・発症した後5日を経過し、かつ、解熱後48時間を経過するまで
- ・解熱日とは、解熱剤などの服用がなくとも平熱に戻った日のことです



10月10日は目の愛護デーです。みなさんは、普段、目に優しい生活をしていますか？  
 夜遅くまでテレビやゲーム、携帯で動画を見て、「睡眠不足で体調が悪い…」  
 という子も増えています。睡眠は、目を休ませてくれる大事な時間です。  
 しっかり寝ることで、目も体もスッキリします。



## 目からの情報は8割以上



視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は約80~90%にもなります。それだけ、目は毎日ハードに働いています。目を休ませることはとても大切です。

## スマホの時間、大丈夫？



目の健康といえば、スマホやゲームなどによる健康被害が気になります。目への影響は、

- ①スマホの画面を長時間見続けることで、目の筋肉に疲労がたまり、ピントを合わせる力が弱まり、視力低下をまねくおそれがあること。
- ②画面から出るブルーライトは、紫外線と同じ強いエネルギーで、目を傷つけること。また、ブルーライトは目への負担が大きいだけでなく、睡眠を誘うホルモンの分泌の抑制してしまうため、睡眠障害をまねいたりすることがあります。

(身体面での症状)

- ・視力低下、・めまい、・肩こり、・頭痛、
- ・吐き気、・だるさ、・睡眠不足、
- ・筋力低下 など

(精神面での症状)

- ・いつもイライラして、攻撃的になる(キレやすくなる)
- ・スマホがないとパニックになる。
- ・スマホを使っていないときの意欲低下が著しい。など

## 視力低下のサイン

- これ やっていませんか？
- 近くで見る
  - 顎を上げて見る
  - 目を細めて見る
  - 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。  
 眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。