

保健だより

令和6年10月
白井南中学校 保健室

今年も記録に残る猛暑で、10月になって、やっと朝、夕と涼しさを感じるようになりました。しかし、このところの気温差で体調を崩す人も多くなっています。

佐倉市内ではコロナウイルス感染症の流行が見られます。その他9月末にはインフルエンザ、水ぼうそう、マイコプラズマ感染症、手足口病の発生も見られました。どの感染症でも有効な予防策は手洗いです。せっけんを付けてしっかり手を洗っていますか？手を拭くハンカチは自分専用にしていますか？誰かから借りたりはしていませんか？もう一度気を引き締めて感染症対策をしていきましょう！

保護者の方へ ～インフルエンザ・コロナウイルス感染症による出席停止について～

通年で流行る感染症になってしまいましたが、寒くなるとますます警戒が必要です。インフルエンザとコロナウイルス感染症の出席停止基準について改めてご確認をお願いいたします。

《インフルエンザ出席停止期間の基準》

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

《新型コロナウイルス感染症出席停止期間の基準》

発症した後5日を経過し、解熱し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

どちらも発症した日・解熱した日を0日目とし、翌日から1日目と数えます。

お子様の回復の様子等を十分に考慮し、医師ともご相談の上、登校の可否をご判断ください。なお、

「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症」における療養報告書（保護者の方に記入・提出をお願いするもの）の提出が必要となります。報告書は学校HPからもダウンロードできます。

☆コロナウイルス感染症・インフルエンザ以外の感染症（水ぼうそう・おたふくかぜなど出席停止になる感染症）に係る「登校許可証明書」については今まで通り医師による記入が必要となります。

☆溶連菌感染症、手足口病、感染性胃腸炎、マイコプラズマ感染症等の疾患は主治医の先生に指示された場合に出席停止になります。

□インフルエンザの出席停止例

水 1	木 2	金 3	土 4	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9
● 発症	①	②	③	④	⑤	○ 登校可能		
			解熱	①	②	○ 登校可能		
				解熱	①	②	○ 登校可能	

□コロナウイルス感染症の出席停止例

水 1	木 2	金 3	土 4	日 5	月 6	火 7	水 8
● 発症	①	②	③	④	⑤	○ 登校可能	
			解熱し、かつ、 症状が軽快	①	②	○ 登校可能	
				解熱し、かつ、 症状が軽快	①	○ 登校可能	

*発症した日、解熱した日の翌日を1日目と数えます。

- *一旦解熱した後も再度発熱することがあるので、登校するまで毎日検温してください。
- *発熱が続く、咳が長引くなど上記に当てはまらない経過の場合は、再度医療機関を受診してください。

<視力検査解放ウィーク>

4月に視力検査をしてから半年が経ちました。成長期の視力は眼球の成長とともに変化しやすいため半年に一回はチェックしておく心安心です。10月25日（金）～11月1日（金）まで、保健室で視力検査を行います。見えづらいな、視力が下がっているな、今はどのくらい見えるのだろうかと思ったら保健室に来てください。一緒に確認してみましょう。

また、デジタル機器を使っていくうえで大切な3つのポイントを載せておきますので、ぜひ参考にして目を大切にしてください。

デジタル機器と健康的に付き合うためのポイント

GIGAスクール構想のため、一人一台タブレットが貸与され、今まで以上にデジタル機器が身近なものになってきました。楽しくて便利ですが、皆さんの目の健康のためには正しく使うことが大切です。

その1 デジタル機器を使うときは姿勢よく

- ・デジタル機器を見る時は目を**30cm以上**離す。
- ・視線は画面と**垂直**になるようにする。
- ・机は肘が直角になる高さ、イスは膝が直角になる高さに調整する。
- ・イスに深く座り、両足を床につける。

* 画面が見えにくい時は、画面の明るさを調整しましょう!!

その2 30分に1回はデジタル機器から目を離す

- ・30分に1回はデジタル機器の画面から目を離して、**20秒以上**、遠くを見て目を休ませる。
（6m以上、最低でも2m以上遠くを見ることをオススメします!）
- ・目が乾かないように、まばたきをすることを忘れない。

*長時間の使用は、眼精疲労やドライアイを引き起こす可能性もあり、注意が必要です。

その3 寝る前にはデジタル機器は使わない

ぐっすり眠るために、**寝る1時間前**からはデジタル機器の利用は控える。

*画面からの強い光を浴びることで、脳が昼間と勘違いし、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌を障害し、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなるなどの睡眠障害を起こしやすくなります。

参考：日本眼科学会・文部科学省「目の健康啓発マンガ ギガっこ デジたん！」
文部科学省「タブレットを使うときの5つの約束」