今月の保健目標

目の健康について
理解しよう

R6・10　流山市立おおたかの森中学校

10月に入り、朝晩が涼しくなってきました。秋の昼夜の寒暖差に負けないように、服装などで調整しながら過ごしましょう。現在、体調不良の生徒が少しずつ増えています。手洗い、うがいなどの基本的な感染症対策を続けて、過ごしていきましょう。

感染症と出席停止期間

インフルエンザの出席停止期間は、「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」とされています。

また、新型コロナウイルス感染症は、「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」とされています。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
発症日 →						登校再開日

※症状によっては出席停止期間が延長されます。

医療機関にてインフルエンザや新型コロナウイルス感染症等と診断された場合には、出席停止となります。医師の指示に従い、登校を再開してください。

朝、体調が悪いと感じる場合は無理をして登校せず、家庭で様子を見ましょう。また熱や喉の痛み、咳等がある場合には、是非受診をしてください。

毎日飲む薬があっても、1回分忘れてしまうこともありますよね。でもそんなとき「まとめて2回分飲む」のはいけません。

2回分を1度に飲んでしまうと効き過ぎたり、副作用が出る確率が高まったりするのでやめましょう。飲み忘れに気がついたらすぐに飲むか、もし、次の薬を飲む時間が近いときは、基本的に1回分だけ飛ばしても構いません。

薬は、年齢や体の大きさを考えて量を調節しています。

「決められた時間」に「決められた量」を「決められた期間」飲むことが大切です。

目の健康について

学校での視力検査の結果、治療勧告を配付した人は、247人（全体の44.1%）いました。

現在、病院に行った人は113人（治療率　45.7%）です。

近視は予防や早期発見がとても重要です。視力検査で視力低下や、近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。

<目の健康のためにできること>

○　できるだけ外で過ごそう

外で過ごすと近視になりにくいと言われています。

熱中症や紫外線対策も忘れずに。

○　長い時間、近くを見続けないようにしよう

見る対象から30cm以上目を離して、

30分に1回は、20秒以上目を休めましょう。

部屋を十分に明るくすることも大切です。

今年度の視力検査では治療勧告を配付されなかった人も、視力は変化します。見えづらくなったと感じた場合も、眼科を受診しましょう。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

※参考：（株）日本学校保健研修社発行　月刊誌「健」2024年10月号