

ほけんたより



今月の保健目標
目の健康について
理解しよう

R5・10・3 流山市立おおたかの森中学校 保健室

9月は流山市内多くの学校で学級閉鎖・学年閉鎖がありました。おおたか中でもインフルエンザによる学級閉鎖がありました。現在は、インフルエンザ、コロナとも少しずつ増加しているところです。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、学校感染症に指定されている感染症と診断された場合には、出席停止となり、欠席になりません。医師の指示に従い、登校を再開してください。なお、登校を再開する場合は、インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も治癒証明書の提出の必要はありません。

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。

世界手洗いの日

10月15日は
世界
手洗いの日

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。(日本ユニセフ協会 HP より抜粋)

世界手洗いの日であるこの日は、ぜひ、自分の手洗いの仕方洗い残しがちなところはないか、考えながら丁寧に手を洗ってみましょう。そして、毎日の手洗いをより上手に行い、感染症予防を行っていきましょう。清潔なハンカチ・タオルで拭くということも忘れずに!

目の健康について

学校での視力検査の結果、眼鏡やコンタクトレンズを使用している人が280人(全体の53.8%)いるということが分かりました。皆さんの眼鏡やコンタクトレンズは、文字がしっかりと見えていますか? 視力は変化します。見えにくさを感じている場合は、検査を行い、皆さんの見え方にあったものを使うようにしましょう。

量販店等で購入したカラーコンタクトレンズを休日に使っている、という話を聞きます。カラーコンタクトレンズも視力補正のために使用するコンタクトレンズも、目に直接装用する医療機器です。適切に使用しないと、目に傷がついたり、炎症が起こったりする恐れがあります。

コンタクトレンズを使用する場合には、眼科医の検査を受けましょう。また、定期的に検査を受けましょう。そして異常がみられたら速やかに受診しましょう。



目、疲れてないかな?



こんな症状があったら、目が疲れているサイン。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

クイズ 仲間外れはどこだ?

本本本本本本本本本本
本本本本本本本本本本
本本本本本本本本本本
本本本本本本本本本本
本本本本本本本本本本

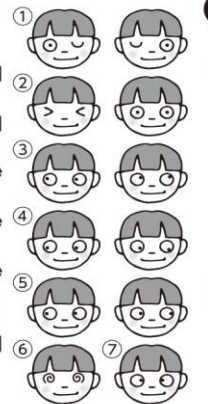
ヒント 本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。



やってみよう のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行っていきましょう。