



今月の保健目標
目の健康について
理解しよう

R7・10 流山市立おおたかの森中学校

10月に入り、朝夕の気温がぐっと下がり、少しずつ秋が深まってきました。気温差に体が慣れず、体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着や服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

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。



秋になってから、こんな症状ありませんか？

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体のコントロールをしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

① 温度差対策を！

服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

② 規則正しい生活を！

バランスのよい食事、十分な睡眠を心がけましょう。自律神経を整えてくれます。

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、274人（全体の48.2%）いました。現在、病院に行った人は102人（治療率 37.2%）です。昨年より治療率が低いです。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。

目に優しい行動

- ① 画面を見る時間は1時間ごとに休憩をとろう
- ② 明るい場所で勉強や読書をしよう
- ③ スマホや本は目から30cm以上、離して見よう
- ④ 外で遊んで目の筋肉をリフレッシュ
- ⑤ しっかり睡眠をとって目を休める

10月10日は
目の愛護デー



目に優しい生活を続けて、いつまでも元気な目を守りましょう。

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。

メガネをかけると近視が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



※参考：（株）日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」2025年10月号