



令和7年 9月30日  
多摩市立聖ヶ丘小学校  
校長 高藤 浩

## インフルエンザの予防、 10月が始めどき



いつも学校保健にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。  
9月連休の前後くらいから、咳をしている人や微熱がある人が見られるようになりました。市内では、早くもインフルエンザによる学級閉鎖をした学校が出ています。その学校によると、熱は37.0℃から40℃まで様々で、中にはインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の両方が陽性だった子もいたそうです。咳が続いている、微熱が続いているのは、何かの感染症かもしれません。

感染拡大を防ぐためにも、何よりも、お子さんの健康を守るためにも、症状が続いている場合は医療機関を受診してくださいよう、ご協力をよろしくお願いします。



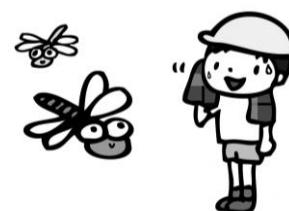
ハンカチ、マスクの予備を持っているか、毎朝、確認しましょう！

## 歯・口の健康に関する図画ポスターコンクールに出品された方へ



夏休みに、ポスターを描いてくださった方、ありがとうございました。受賞作品につきましては、10月1日（水）から10月8日（水）まで、グリナード永山4階に展示されます。応募者全員に、後日、参加賞が届きますので、お待ちください。来年度もぜひたくさん応募をお待ちしています！

運動会練習が始まっています。夜はしっかり寝て、  
体調を整えましょう。



## 10月の保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう。

10月10日は  
め あい ご  
目の愛護デー



み かた か  
見え方に変わりはありませんか?  
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの  
定期検診に行こう♪  
ときどきは片目ずつ  
見え方をチェックしよう。



め  
にやさしい  
せい かつ  
生活を!

む ちゅう  
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を!



こんねんど がんかけんしん してき こ すうめい  
今年度の眼科健診で、指摘された子が数名いました。

ふ てき せつ し よう  
スマホの不適切な使用による  
きゅう せい ない しゃ し  
「急性内斜視」  
ちゅう い  
に注意！

ちか み  
近くのものを見るときは、  
さ ゆう め うち がわ む きん にく ちぢ  
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、  
よ め ジョウウエイ  
「寄り目」のような状態になります。  
ところが、近くのものばかり見る  
せい かつ なが つづ  
生活を長く続けていると、  
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、  
かた ほう め うち がわ よ  
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。  
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを  
きん きょ り ちょう じ かん み つづ  
近距離で長時間見続けることによって、  
はつ しょう い  
発症しやすくなるのではないかと言われています。



きゅう せい ない しゃ し  
急性内斜視になると…

にじゅう み  
ものが二重に見えたり、ものの立体感や  
えんきんかん  
遠近感がわかりにくくなったりします。



きゅう せい ない しゃ し  
急性内斜視を防ぐために

- いちにち し よう じ かん みじか  
●一日のスマホの使用時間を短くする
- み  
●スマホを見るときは、  
が めん め  
画面から目を  
いじょうはな  
30cm以上離す
- いじょう  
●20~30分に一回は  
ふん いっかい  
スマホから目線を外し、  
とお み  
遠くを見るなどして休憩する

