

保健だより10月号



令和7年10月10日

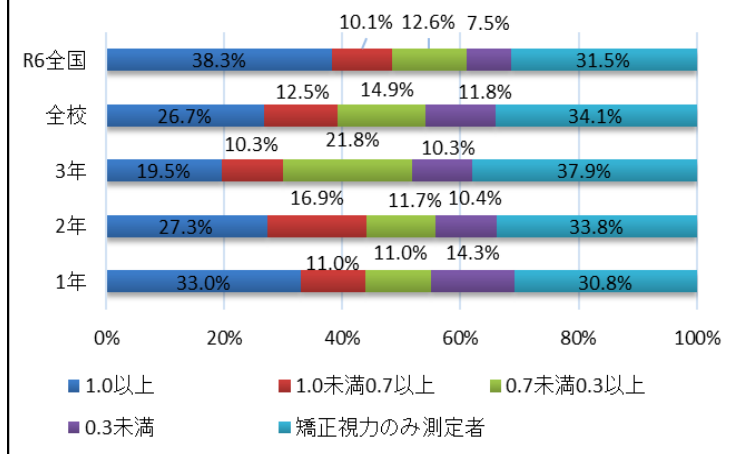
墨田区立文花中学校 保健室

朝晩は冷え込むようになりました。日中との気温差もあり、今週はのどの痛みや頭痛、腹痛、発熱などで体調を崩して欠席する人や保健室に来室する人が多くいました。

文花祭も近付いてきています。元気に参加できるよう、丁寧な手洗いや服装を調整することで体調に気を付けて過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デーです

視力検査結果



今年度の健康診断の結果、日常生活に支障がない視力 1.0 以上の生徒は、全校の 26.7%でした。全国的に子供の視力低下が問題になっていますが、文花中の生徒は、全国平均と比較すると視力が良くない人が多いという結果でした。

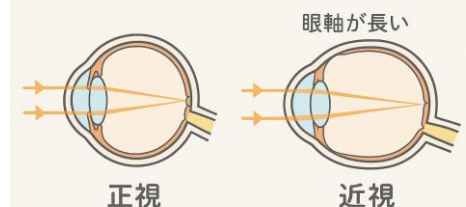
受診のお知らせが配られた人は、眼科の受診は済んでいますか？原因の多くは、軸性近視と言われていますが、病気が隠れている場合もあります。視力低下の原因を診断してもらうことが大切です。

近視になるといけないの？

視力低下の原因として多い近視。そもそもなぜ近視を防いだ方がよいのでしょうか？

- ◆近視は目の長さが伸びる状態、**元に戻ることはない**
- ◆低年齢ほど近視の進行が早く、低年齢で発症すると強い近視になりやすい
⇒**近視の進みが早いときに 予防する or 治療する**(自費での点眼薬、コンタクトレンズなど)ことが大切
- ◆近視が強くなると将来様々な合併症(網膜剥離や緑内障など)を起こすリスクが上がる。失明する可能性もある。

軸性近視



近視の要因

- 遺伝的要因** 両親の近視があるか
- 環境的要因** 屋外時間(外遊び)の減少、近くを見る時間が長い

親が近視だと子供が必ずしも近視になるわけではありません。適切な環境で生活することが大切！



！！今年はインフルエンザの流行が早いです！！

昨年よりも1か月以上早く、東京都においてもインフルエンザが流行シーズンに入りました。現在は、A型が流行しています。丁寧な手洗いや咳エチケットなどを行い、予防に努めましょう。

＊ ＊原因と感染経路＊ ＊

インフルエンザウイルスが原因です。

患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる「**飛まつ感染**」が主たる感染経路ですが、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「**接触感染**」もあります。

＊ ＊症状＊ ＊

1～3日の潜伏期間の後、発熱、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛、関節痛などを呈します。喘息など慢性の呼吸器疾患のある方、心疾患のある方、糖尿病の方、免疫機能が低下している方などは重症化しやすいとされ、二次的な細菌感染による肺炎などを呈することがあります。

東京都感染症情報センターのHPより引用

インフルエンザにかかった場合には、学校は出席停止になります。

出席停止期間の基準「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで**」

	発症日	発症後5日間					発症後5日を経過	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例 発熱した 次の日に 解熱	発熱 ×	解熱 ×	解熱後1日 ×	解熱後2日 ×	×	×	○	
例 発熱後4 日目に解 熱	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	解熱後1日 ×	解熱後2日 ×	○

発症した日、解熱した日を0日目と数えます。

インフルエンザに効果のあるお薬は、48時間以内に服薬し始める必要があります。ただし、発症後すぐには、インフルエンザの検査を正しく行うことができない場合があるため、受診のタイミングは迷うところですが、症状が出てから12時間～48時間の間に受診できるといいですね。

学校で具合が悪くなった時には、無理をせずすぐに周りの人へ伝えてください。安静にして、しっかりと休養をとることが大切です。

