

おうちの人といっしょによみましょう★

# ほけんだより10が



令和5年10月3日 桜町小学校 保健室

9月も厳しい暑さが続きましたが、ようやく朝夕は涼しさを感じられるようになりました。その日の気温や体調にあわせて、洋服をこまめに調節しましょう。登校する前に、保護者の方と一緒にチェックができるといいですね。

普段から栄養をしっかりとり、十分な睡眠をとるようにしましょう。



## 10月の保健目標

### 目を大切にしよう



目に優しい前髪に



今やスマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりましたが、視力低下の原因にもなりかねません。目の健康を守るためには、普段の生活がとても大切です。目に優しい生活を心がけて過ごしていきましょう。

## 普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないようにする



長時間のテレビ・ゲームはやめよう



正しい姿勢・よい環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

～裏面に、子供の目の健康を守るための啓発資料を掲載しています。ご確認ください。～

### スクールカウンセラー・すこやか相談員 来校について

スクールカウンセラーの来校予定と面談枠は、右記のフォームからご確認ください。

面談（相談）をご希望の方は、希望日の3日前までにフォームからお申し込みください。

また、10月26日（木）に鳩ヶ谷中学校のすこやか相談員が来校されます。面談をご希望の方は、事前に学校又は鳩ヶ谷中学校相談室にお知らせください。



## 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザについて

9月から全国的に新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行しています。本校では、今のところ流行の兆しはみられていませんが、川口市内では9月中も多くの学校で学級閉鎖を行っていました。コロナやインフルエンザ等の感染症と診断された場合は、出席停止の扱いになりますので、速やかに学校にご報告ください。出席停止期間や療養期間については下記の通りですので、ご確認をお願いします。感染症の予防は、手洗い・換気等の基本的な対策になります。引き続き、感染症拡大防止へのご理解とご協力をお願いします。

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ																																																																																																																
<b>出席停止期間</b> ※主治医の指示に従ってください。	○有症状：発症した後5日が経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで ○無症状：陽性が判明した検査の検体採取日を0日として5日が経過するまで ※症状が軽快とは、解熱剤等を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあること。 ※発症した日や症状が軽快した日の翌日から起算すること。	○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  ※発症した日や解熱した日の翌日から起算すること。																																																																																																																
<b>療養期間</b> ※主治医の指示に従ってください。	<table border="1"> <thead> <tr> <th>発症日</th> <th colspan="7">発症後</th> </tr> <tr> <th>0日</th> <th>1日</th> <th>2日</th> <th>3日</th> <th>4日</th> <th>5日</th> <th>6日</th> <th>7日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>発症後1日目に軽快した場合</td> <td>有症状</td> <td>軽快</td> <td>軽快後1日目</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>療養解除</td> </tr> <tr> <td>発症後2日目に軽快した場合</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>軽快</td> <td>軽快後1日目</td> <td></td> <td></td> <td>療養解除</td> </tr> <tr> <td>発症後3日目に軽快した場合</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>軽快</td> <td>軽快後1日目</td> <td></td> <td>療養解除</td> </tr> <tr> <td>発症後4日目に軽快した場合</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>軽快</td> <td>軽快後1日目</td> <td>療養解除</td> </tr> <tr> <td>発症後5日目に軽快した場合</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>軽快</td> <td>軽快後1日目 療養解除</td> </tr> </tbody> </table>	発症日	発症後							0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	発症後1日目に軽快した場合	有症状	軽快	軽快後1日目				療養解除	発症後2日目に軽快した場合	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目			療養解除	発症後3日目に軽快した場合	有症状	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目		療養解除	発症後4日目に軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目	療養解除	発症後5日目に軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目 療養解除	<table border="1"> <thead> <tr> <th>発症日</th> <th colspan="7">発症後</th> </tr> <tr> <th>0日</th> <th>1日</th> <th>2日</th> <th>3日</th> <th>4日</th> <th>5日</th> <th>6日</th> <th>7日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>発症後1日目に解熱した場合</td> <td>有症状</td> <td>解熱</td> <td>解熱後1日目</td> <td>解熱後2日目</td> <td></td> <td></td> <td>療養解除</td> </tr> <tr> <td>発症後2日目に解熱した場合</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>解熱</td> <td>解熱後1日目</td> <td>解熱後2日目</td> <td></td> <td>療養解除</td> </tr> <tr> <td>発症後3日目に解熱した場合</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>解熱</td> <td>解熱後1日目</td> <td>解熱後2日目</td> <td>療養解除</td> </tr> <tr> <td>発症後4日目に解熱した場合</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>解熱</td> <td>解熱後1日目</td> <td>解熱後2日目 療養解除</td> </tr> <tr> <td>発症後5日目に解熱した場合</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>有症状</td> <td>解熱</td> <td>解熱後1日目 解熱後2日目 療養解除</td> </tr> </tbody> </table>	発症日	発症後							0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	発症後1日目に解熱した場合	有症状	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			療養解除	発症後2日目に解熱した場合	有症状	有症状	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		療養解除	発症後3日目に解熱した場合	有症状	有症状	有症状	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	療養解除	発症後4日目に解熱した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目 療養解除	発症後5日目に解熱した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	有症状	解熱	解熱後1日目 解熱後2日目 療養解除
発症日	発症後																																																																																																																	
0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日																																																																																																											
発症後1日目に軽快した場合	有症状	軽快	軽快後1日目				療養解除																																																																																																											
発症後2日目に軽快した場合	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目			療養解除																																																																																																											
発症後3日目に軽快した場合	有症状	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目		療養解除																																																																																																											
発症後4日目に軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目	療養解除																																																																																																											
発症後5日目に軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目 療養解除																																																																																																											
発症日	発症後																																																																																																																	
0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日																																																																																																											
発症後1日目に解熱した場合	有症状	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			療養解除																																																																																																											
発症後2日目に解熱した場合	有症状	有症状	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		療養解除																																																																																																											
発症後3日目に解熱した場合	有症状	有症状	有症状	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	療養解除																																																																																																											
発症後4日目に解熱した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目 療養解除																																																																																																											
発症後5日目に解熱した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	有症状	解熱	解熱後1日目 解熱後2日目 療養解除																																																																																																											

## 学校健康づくり啓発ポスターコンクールについて

夏休みの自由課題で、6名の児童が取り組んでくれました。1階東階段下に掲示してありますので、学校に来校された際にはぜひご覧ください。学校では、保健に関する様々なポスターの作品募集があります。今後ぜひ参加してください。



# 目をまもるためには どうすればいいの？



ずっとゲームをしていたり  
タブレットに顔を近づけて見ていたら  
「目がわるくなる」って言われたよ！  
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、  
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。  
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを  
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、  
メガネをかければ  
見えるようになるよ！



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？  
実は、近視になると、大人になってから  
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。  
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気に  
かかりやすくなるなんてこわいな…  
近視にならないように  
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



それから、外で過ごすときと近視になりやすいと言われていたんだ。  
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！  
熱中症対策も忘れずにね。

どれもすぐに  
できそうでしょ？  
やってみてね～！



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めない  
と遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり  
かさなって見えたりする



# 子供の近視予防よくあるご質問

## 近視予防一般について

Q. 子供の近視は、何歳から気をつけられればよいですか？

A. 小学校入学前の、  
なるべく早い時期から気をつけましょう。

近視の多くは小学校3～4年生頃に発症します。  
しかし、最近では低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。  
年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めに取りかかりましょう。

Q. 近視は治せるのでしょうか？ また、一度低下した視力は回復できますか？

A. 治るものと治らないものがあります。  
なお、一度伸びてしまった眼軸長は、元に戻ることはないため、  
予防がとても重要です。



目の使い過ぎなどによる一時的な近視状態（仮性近視）は、  
目薬などで治療することができる場合があります。  
しかし、近視による視力低下は主に、目の奥行き（眼軸長）が伸びることによって  
起こります（軸性近視）。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われていたため、  
近視は予防や早期発見がとても重要なのです。  
検診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。

## 屋外活動について

Q. 建物の影や木陰で過ごしても、近視予防に効果はありますか？

A. 効果があります。  
直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさ  
（照度として1,000～3,000ルクス以上）を確保することができます。  
日差しが強い場所では、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があるため、  
木陰などで過ごすとういでしょう。

Q. 屋外活動は、1日2時間に満たなくてもよいのでしょうか？

A. 1日2時間以下の屋外活動でも、  
近視の進行抑制に効果が得られる  
可能性があります

複数の研究結果から、近視進行を抑制するためには、  
1日2時間以上の屋外活動が有効とされています。  
しかし、1日2時間以下の屋外活動でも近視の  
進行抑制に効果が得られる可能性があります。  
このため、1日2時間に満たなくとも、  
なるべく多くの時間を屋外で過ごした方が、  
近視抑制の観点からは望ましいと考えられます。

