

ほけんだより

第6号

令和6年11月29日
千葉市立幕張東小学校
保健室

2024年も残り1か月となり、寒さも本番を迎えます。1年の終わりを元気いっぱい過ごせるように、手洗いうがいや、マスクの着用等で、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、かぜから自分を守りましょう。

希望者を対象に秋の視力検査を行いました

視力検査を実施した結果、視力低下が見られた割合は **32.5%** でした。(片方の目が1段階でも下がった割合を出しています。)

近視(遠くは見えないが、近くはよく見える)の度が強くなると、将来目の病気が生じる可能性があります。あくまで、学校の視力検査の結果とはなりますが、視力低下が見られた人は、はやめに眼科を受診し、適切な視力で授業を受けたり日常生活を過ごしたりするようにしましょう。

「急性内斜視」知っていますか？

1 内斜視とは

左右の目のどちらか、または両方が内側を向いている状態、つまり寄り目になっている状態をいいます。内斜視を発症すると、ものが二重に見えたり、見た目に変化が現れたりします。

つうじょう

通常



ないしゃし

内斜視



2 スマートフォンなどとの関係について (朝日新聞より)

スマートフォンや、ゲーム機など近くのものを見続けることによって、急性内斜視を発症する子どもが増えている恐れがあります。目は、眼球を動かす働きを持つ筋肉を使って、ものを見ます。近くや遠くをバランスよく見ていると、筋肉は縮んだりゆるんだりして適度にほぐれますが、スマートフォンやゲーム機等、近くのものばかり見ている生活が続くと、筋肉が固定された状態になり、急性内斜視になることがあります。

3 正しくデジタル機器(スマートフォンやゲーム機)を使いましょう

- ① 少なくとも 30cm 以上離して使いましょう。
- ② 30分画面を見たら1回は 20 秒以上遠くを見ましょう。

【保護者の方へ】

インフルエンザの診断を受けたときはお知らせください

〈 出席停止期間 〉

発症したあと5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

1. 出席停止となり、欠席扱いにはなりません。
2. 発症日(熱が出た日)を0日として数えます。
3. 上記の日数は基準であり、医師において感染のおそれがないと認める場合は、この限りではありません。
4. 症状が回復し、再登校をする際は、「インフルエンザにおける療養報告書」を保護者の方が記載し、学校へご提出ください。

「インフルエンザにおける療養報告書」は、千葉市医師会加入の医療機関に常備してあります。また、千葉市教育委員会保健体育課のホームページからもダウンロードできますので、ご活用ください。

なお、医療機関が発行した書類でも可能ですが、文書料が発生する場合がありますので、ご注意ください。

インフルエンザ出席停止期間 表									
	発症日	発症後							
	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
発症後 1 日目に 解熱	発症 	解熱	解熱後 2 日 →				登校可 		
発症後 2 日目に 解熱	発症 		解熱	解熱後 2 日 →			登校可 		
発症後 3 日目に 解熱	発症 			解熱	解熱後 2 日 →		登校可 		
発症後 4 日目に 解熱	発症 				解熱	解熱後 2 日 →	登校可 		
発症後 5 日目に 解熱	発症 					解熱	解熱後 2 日 →	登校可 	

寒くなり、感染症の流行が心配な季節となりました。ハンカチ・ティッシュ、マスクを忘れないよう(ランドセルの中に3枚以上は常備をお願いします)、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。