

ほけんだより 10月

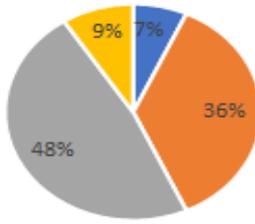
長崎市立小ヶ倉中学校 保健室

10月10日は、目の愛護デーでした。この数年、パソコンやテレビ、スマートフォンなど、メディアに触れる機会が多くなりました。今年度も目の疲れについてのアンケート結果をお知らせします。時々、目を休めたり、外を眺めるなどしてみましょう。外で遊ぶのもよさそうですよ。

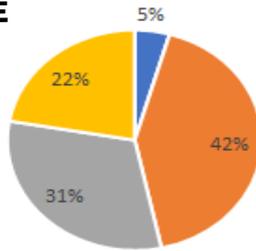


<日頃、目の疲れを感じることはありませんか？>

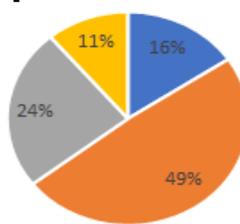
1年



2年



3年



- とても疲れる
- 時々疲れる
- あまり疲れない
- 疲れは感じない

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

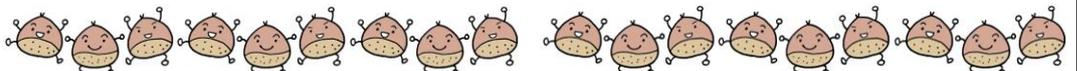
インフルエンザが流行期に入りました。

県内はインフルエンザ流行期に入りました。出席停止の期間は、感染症によって異なるため、参考にしてください。

| 感染症名 | 出席停止期間 | 0 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 |
|--------------|----------------------------------|----|-----|---------|--------|--------|--------|------|
| インフルエンザ | 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 | 発熱等 | ☆解熱した場合 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 解熱後3日目 | 登校可能 |
| 新型コロナウイルス感染症 | 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。 | 発症 | 発熱等 | ☆軽快した場合 | 軽快後1日目 | 軽快後2日目 | 軽快後3日目 | 登校可能 |
| マイコプラズマ感染症 | 発熱、咳等の症状が安定し、全身状態の良ければ登校可能。 | | | | | | | |
| 感染性胃腸炎 | 症状が軽減した後、全身状態が良ければ登校可能。 | | | | | | | |

※インフルエンザとコロナウイルスは「解熱」と「軽快」の違いがあります。「解熱」「軽快」した日によっては、登校可能日が伸びることがあります。

保護者の方へ



発熱、風邪症状等がある場合は、受診をお勧めします。病院で出席停止の必要がある感染症と診断された場合は、「感染症名」「発症日」「症状」を学校にお知らせください。