

10月の保健目標

- ・目を大切にしよう
- ・姿勢を大切にしよう



「IT眼症」^{がんしょう}知っていますか？

IT眼症とは？

「IT機器(パソコン、スマートフォン、ゲーム)を長時間悪い姿勢や環境(画面に近い、部屋が暗いなど)で使うことで起こる目の病気やそれがきっかけで起こる頭痛や夜眠れないなどの全身の症状」のことです。

IT眼症チェック!!!

生活 チェック

- 1日1時間以上パソコン、スマホを使う。
- 1日1時間以上ゲームをする。
- ふとんの中でスマホを使う、ゲームをする。

からだ チェック

- 頭が重く感じる。
- 吐き気がする。
- 食欲がない。
- 肩や腰が痛い
- 眠れない、眠りが浅く、疲れがとれない。



目 チェック

- ものが二重に見えることがある。
- ものがぼやけてみえることがある。
- 目のまわりが痛い。
- 目が重い。
- 目がすぐに乾く
- 目が充血する。

生活、からだ、目、すべてのCHECKで、
1つ以上当てはまったら、疑いあり。

IT眼症の予防・改善のポイント!!

3つの50がキーワード

- ① パソコンやスマートフォンの連続使用は最長50分以内。
- ② テレビ、ゲーム機は50cm、スマホは手から肘の長さ離し
- ③ 50分使ったら休憩を。

遠くの景色をみると good!!

冷 or 温タオルを目に当てるのもおすすめ!



10月15日は「世界手洗いデー」



世界には、5歳になるまでに亡くなってしまふ子どもたちが、1年間で590万人います。すごい数だと思いませんか？

でも、亡くなる原因の多くは、日本では予防することができる病気なのです。病気を予防する一番簡単な方法が手洗いです。

もし、せっけんがあり、きちんと手洗いできる環境があれば、そのうち100万人の命が救われます。手洗いがどれだけ大切かがわかるかと思ひます。

みなさんは、トイレの後、食事の前など手をしっかり洗うことができますか？

ぜひ、日頃の手洗いについて気をつけてみてください。

かぜやインフルエンザが増える時期です!

～ 保護者の皆様へのお願い ～

今年は9月に松戸市内のインフルエンザによる学級閉鎖も出ており、

● 朝の健康観察を必ずお願いします。

体調が悪い場合は、体温を測定してください。

37.5度以上あるときには、欠席して様子を見るようにしてください。

● 欠席の連絡は8:20までをお願いします。

主な症状や発熱している場合は体温もお知らせください。

● インフルエンザの診断を受けた場合は学校までご連絡ください。

その際にはインフルエンザの種類(A型、B型等)、受診医療機関、出席停止期間を確認させていただきます。

● 出席停止期間にご理解ください。

休まなければならない出席停止期間よりも前に登校した場合、大変申し訳ありませんが、保護者の方に迎えに来ていただくようになります。

ご理解のほど、よろしくお願い致します。

● かぜ気味の時にはマスクの着用をお願いします。

予防のためにもランドセルの中にマスクを何枚か入れておくようにしてください。

● ご家庭でも手洗い・うがいなどの予防の習慣づけをお願いします。

かぜやインフルエンザ予防の基本は、手洗い、うがいです。

また、ランドセルの中にマスクを何枚か入れておくようにしてください。

インフルエンザの予防接種について

ワクチンの接種を行うことで、インフルエンザによる重い合併症を予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待できます。

人によって異なりますが、ワクチン接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかります。ワクチンの免疫効果は約4～5か月といわれており、毎年、流行前の12月中旬までに接種を受けておくと効果的です。

ただし、昨年同様に、今年も流行が早い傾向なので、接種時期については、かかりつけ医に相談してください。

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※1 発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

気をつけていただきたいことは、発症日は0日目ととらえてください。その翌日から5日間は最低でも休むようになります。感染拡大を防ぐためにも出席停止の期間は守っていただきますようお願い致します。

～体操服・上履きの寄付について～

夏休みの個人面談を通じて、小さくなった上履きや体操服の寄付をいただいております。お心遣い大変感謝致します。ありがとうございます。

引き続き、小さくなった上履きや体操服がご家庭にありましたら、担任もしくは保健室の方に寄付していただけると大変ありがたいです。よろしくお願い致します。