ほけんだより 10月

令和８年９月30日
松戸市立馬橋小学校
保健室
No.６　10月号

暑い夏が終わり、だんだんと涼しくなってきました。外に出ると、心地よい風や色づき始めた葉っぱ、道ばたのどんぐり、虫の声など、あちこちで秋を見つけることができます。秋は気温差が激しいため、風邪をひきやすくなります。手洗いうがいを欠かさず、食事や睡眠を十分にとり、しっかりと体調管理を行いましょう。

感染症が流行っています

千葉県では８月２６日、インフルエンザの流行が発表されました。一昨年は１０月３０日、昨年は９月２４日に発表されていることから、通常より早く流行期に入ったといえます。

松戸市でも学級閉鎖になった学校が数校あり、馬橋小学校でも 9/24 時点で計１９名の罹患報告がありました。まだ、本校でインフルエンザは流行していませんが、油断はできません。今後、本校でも流行する可能性は十分ありますので、インフルエンザの感染拡大予防に注意が必要です。

インフルエンザの症状…
- 38℃以上の発熱
- 頭痛
- 関節痛
- 全身倦怠感

等の症状が比較的急速に現れるのが特徴！



インフルエンザに罹った子供の中には、インフルエンザと診断されても高熱はみられず 37℃前半の微熱しか出なかったり、発熱直後の検査ではインフルエンザ陰性と診断されても、その３日後に陽性反応が見られたりする場合もよくあります。「このぐらいの症状なら大丈夫」と無理をせず、『早めの休養、流行防止』にご協力ください。

10月の予定

６日（火）　修学旅行前健診　13:30～　６年生対象　体操服着用

９日（金）　３Ｄスコリオ健診（脊柱側弯症健診）救済　9:30～　学校で未実施の５、６年生対象

秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

25℃	半袖シャツ
	長袖シャツ
20℃	カーディガン
15℃	セーター
10℃	薄手のコート
5℃	コート
0℃	ダウンコート





１０月１０日は「目の愛護デー」



みなさん、目を大切にできていますか？

文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力 1.0 未満の子供の割合は、約 40 年前と比べて増加傾向にあります。小学生では約４割が裸眼視力 1.0 未満になるそうです。馬橋小学校で４月に行われた視力検査の結果は、下の図の通りです。

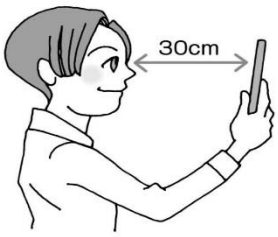
1.0 未満の子どものうち､約８～９割は近視であると言われています。近視は治るものと治らないものがあり、年齢が上がるにつれて進行する傾向にあります｡また､近視は将来目の病気になるリスクが高くなると言われています。そのため予防や早期発見がとても重要です。

9/24 までの集計	0.7 が見えなかった人	0.7 が見えなかった人の割合	受診した人	受診した人の割合
1年	3	3%	1	33%
2年	12	12%	8	66%
3年	17	18%	6	35%
4年	30	34%	17	57%
5年	27	25%	7	26%
6年	31	27%	16	46%

４月時点で C（0.6-0.3）以下の結果の人に受診のお知らせを渡しております。未受診の人には、前期の通知票と一緒にクリーム色上質で再度お知らせを渡します。未受診の人は、病院に行って診てもらいましょう。

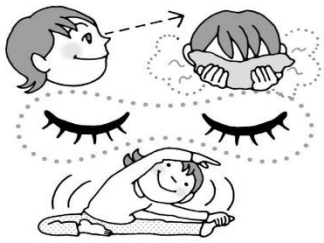
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は 30cm 以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に１回を目安に、５m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「１日２時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る１時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

プラス
＋ 屋外で過ごすことを増やしましょう！

屋外にいる時間が長い人ほど、視力低下はしにくいとされています。休日では１日２時間は屋外で過ごすことを目標にしましょう。