

ほけんだより 12月

南中学校 保健室 R6・12



感染症の流行が心配

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性のインフルエンザの同時流行が心配されています。現在は、マイコプラズマ肺炎が流行しています。今後、寒さが本格的になってくることもあり、感染者が増えてくる可能性があります。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎など感染症と診断された場合は、学校まで連絡をお願いします。みなさん、予防を徹底し元気に冬を乗り切りましょう。



くりかえす腹痛、下痢、便秘

過敏性腸症候群は、腸に異常がないのに腹痛・便秘異常を繰り返す病気です。脳がストレスを感じることで腸が過敏になり、腹痛や下痢や便秘になります。多感な十代から増え始め、生活に大きな支障を来します。症状を改善するには、生活習慣を整え、ストレスをためないようにすることが大切です。



趣味やスポーツでストレスを発散しましょう。また、悩みやストレスは、一人で抱えずに信頼できる人に相談しましょう。



かぜとインフルエンザの違い		
	かぜ	インフルエンザ
主な症状	(共通) 発熱、せきやくしゃみ、喉の痛み、鼻水、頭痛など 	関節痛、筋肉痛など 
発症時期	1年中	主に冬に流行
症状の進行	緩やか	急激
発熱	微熱 (37～38度)	高熱 (38度以上)

© 少年写真新聞社 2024

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日が経過している

+

発症後
5日が経過している

ケース1



ケース2



ケース3

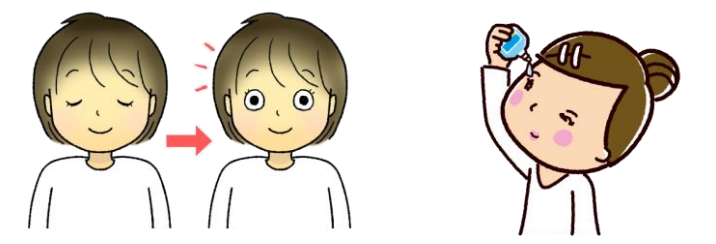


※発熱がみられた日を発症とします
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

ドライアイが増えています



ドライアイとは、目の表面をおおう涙が減り、目が乾燥してかすみや痛み、疲れなどを感じる状態です。従来は、ドライアイと言えば40歳以上に多い疾患でした。しかし、近年では、IT機器の普及とコンタクトレンズの使用に伴って、子どものドライアイが増えています。目の表面は、涙でおおわれていて、乾燥やごみ、細菌から守られています。まばたきするたびに目の表面にぬりつけられ、涙の膜が出来上がります。しかし、読書やスマホ使用中はまばたきが減り、乾燥してしまいます。ドライアイが進むと目の表面の角膜に傷が付き、スマホの長時間使用をやめ、途中で休憩をとりましょう。遠くを見るなど目の緊張をやわらげたり、まばたきをして乾燥を防ぐようにしましょう。



子どもの視力低下続く



先日のニュースによると、裸眼での視力が1.0に満たない高校生は67.8%、**中学生は60.1%**、小学生は37.8%で、いずれも10年前から大幅に増えていることが文部科学省の全国調査で分かりました。文科省は「家庭や学校でスマートフォンやタブレットなど電子機器を利用する時間が長くなるなど、児童生徒をとりまく環境変化の影響が考えられる」としています。そのため、文科省は、「**屋外で過ごす時間を増やし、近くでものを見る作業を続ける場合には気をつけてほしい**」と呼びかけています。

視力低下や近視の予防にできること

○外で過ごすことを増やしましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の明るさを適切に調節する

