

今年は、残暑が厳しかったですね。ようやく涼しくなり、過ごしやすくなってきました。2学期に入り、蕪城小学校では、手足口病、マイコプラズマ感染症、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症にかかる人がいました。これからインフルエンザ等も流行する時期になりますので、手洗いや咳エチケットで感染症を予防しましょう。

学校感染症について

マイコプラズマ感染症



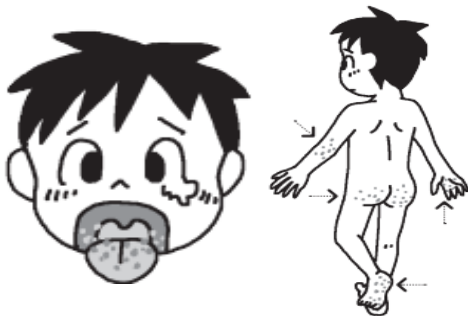
(症状)

発熱・頭痛・だるさなどから次第に咳が目立つようになります。昼間、学校生活での生活に支障をきたすほどの咳が見られるときや夜間の咳で眠れない時や乾いた咳が2～3週間続くときは医療機関への受診をおすすめします。

(出席停止の期間)

症状が改善し、全身状態が良い者は登校可能。

手足口病



(症状)

手のひら、足のうらなどに淡紅色の細かい発疹や直径2～3mmの水疱ができます。口の中に粘膜疹ができます。37℃～38℃の熱がでることもあります。

(出席停止の期間)

本人の全身状態が安定していれば登校可能。

溶連菌感染症

(症状)

発熱、のどの痛み、咽頭炎、扁桃炎をおこします。体や顔、足先に細かな発疹がでたり、舌の表面が赤く隆起することもあります。



(出席停止の期間)

適切な抗菌薬療法開始後24時間以内に、他への感染力は消失するため、それ以降登校は可能。

新型コロナウイルス感染症

(症状)

主な症状は、発熱、咳、全身倦怠感等の感冒症状であり、頭痛、下痢等の症状がみられることもあります。一方で、無症状のまま経過することもあります。



(出席停止の期間)

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後一日を経過するまで。

10月の保健目標 目を大切にしよう

□正しい姿勢を心がける



近くを長時間見ていると、遠くを見にくくなってしまいます。パソコンを見るときは、目から50cm以上離す、テレビを見るときは、2~3m以上離れるようにしましょう。

□外で遊ぶ



太陽の光を浴びると、見えにくくなることを防げる可能性があります。日陰でも大丈夫です。ただし、直接太陽を見たりするのは、やめましょう。

□バランスの良い食事をする



好き嫌いせずに食べましょう。食べ物がかたよると、目にも栄養が不足してしまいます。緑黄色野菜(にんじん・ほうれんそうなど)、うなぎなどには、目に良いビタミンAやビタミンBがたっぷり!

□明るい部屋で物を見る



部屋が暗いと、よく見ようとし、目を近づけてしまいがち。目から30cm離しても見える明るさにしましょう。暗い部屋でテレビやスマホを見るのも目を疲れさせてしまいます。

□ゲーム等をするときは20~30分に1回休む



スマホやテレビの画面を長時間見ていると、目に負担がかかります。20~30分に1回は、5分くらい遠くを見たりして、目を休めましょう。

□早寝・早起きをする



夜遅くまで起きていると、目が疲れてしまいます。早く寝て、目を十分に休めましょう。

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時、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