



吐く息が白くなり、寒い季節になりました。今年もあとわずかです。先日、1学期に行われた健康診断の結果でまだ受診の済んでいない人に、受診のお知らせをしました。年が明けの前に治療を済ませて、気持ちよく新年を迎えたいですね。また、引き続き手洗いうがいなど、感染症の予防を行きましょう。



三和中学校  
保健室

## インフルエンザに…「かからない」「うつさない」!

市内では、インフルエンザの流行が見られています。一人一人がインフルエンザにならないように、予防をしっかりとしましょう。また、インフルエンザは感染力が非常に高いです。自分がかかってしまったとき(疑いがあるとき)に、周りに拡大させないような行動をとりましょう。

### かぜ・インフルエンザなどの感染症には

- ◆発生源をなくす
  - ・かかった人を休ませる
  - ・環境を清潔にたもつ
- ◆感染経路を遮断する
  - ・手洗い・うがいをする
  - ・おう吐物、排泄物を適切に処理する
- ◆体の抵抗力を高める
  - ・運動・栄養・休養(睡眠)が大事

### 感染症にかかってしまったときは

- ◆できるだけ早く治療する
  - ・安静にして休む
  - ・医者に行く
- ◆まわりに感染を広げない
  - ・治るまで休む
  - ・マスクをする

### 早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

●実際の例で考えてみると●

受診した日ではなく、症状が開始した日

発症日 0日目 発症後 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 発症後 5日を経過した日

発熱 解熱 発熱後 1日目 解熱後 2日目

発症後1日目に熱が下がった → OK

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症後4日目に熱が下がった → OK

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

### インフルエンザは出席停止です

インフルエンザは出席停止の感染症です。十分に回復するため、また、周りに感染を広げないようにするためです。薬を飲むと、熱が下がり回復したように思いますが、体にはインフルエンザのウイルスがまだ残っています。たとえ、体調が良くなって学校に行けそうでも、必ず出席停止期間を守りましょう。

おうちの方へ

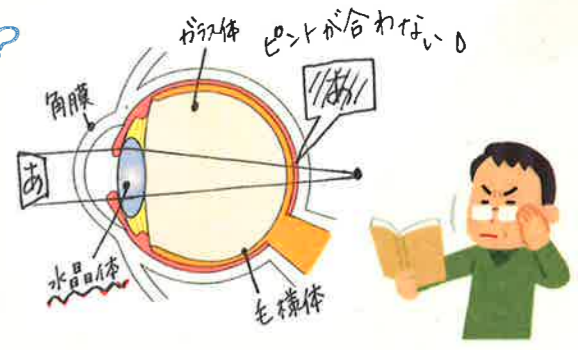
インフルエンザ等の、出席停止の必要のある感染症の場合には、学校に連絡をお願い致します。出席停止期間を終えて、登校した際に「出席停止届」を、生徒に渡します。保護者の方が記入して、学校に提出するようにお願い致します。(病院で証明証等をもらう必要はありません。)

## スマホと健康について② ～スマホの目への影響～

スマホの使いすぎは、目への負担が大きくなります。その影響は、データにも表れています。2017年の統計によると、裸眼視力が1.0に満たない中学生は56%(三和中は62%)と、これまでで最も多くなりました。「スマホなど、近くのものを見続ける機会が、日常の中で増えている影響ではないか」と言われています。

### 若者の「スマホ老眼」が増えている!?

老眼とは?…近くのものが見えにくくなる症状で、40歳を過ぎたあたりから始まる。年をとることで、目の中の水晶体というレンズの厚さを調節する機能が低下し、近くのものにピントが合いにくくなる。



このような症状を訴える若者が増えている…



近い距離を見るために水晶体を膨らませ続けると筋肉が疲労し、老眼のような症状が一時的に起こります。それが続くことによって、ピントを合わせる力が慢性的に落ちてしまう事もあります。専門家によると、スマホ老眼を避けるためには、スマホの画面に目を近づけすぎないことが大切だそうです。目と画面の距離をおよそ40cmとる必要があります。

- 画面との距離を40cm以上離す
- 意識的にまばたきを増やす
- 蒸しタオルなどで目を温める
- 目を温めて血行をよくすると、疲れが取れます
- 目をバチバチさせる 血行を促進するストレッチ

人間は1分間に10回ほどまばたきをしています。しかし、スマホの画面を見ているときは、10秒に1回程度しかまばたきをしていないそうです。ドライアイは目に大きなダメージを与えます。

まばたき → 2秒ずつ繰り返して3〜5セット!

※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)