

ほけんだより

睦合小学校
保健室

令和7年10月24日（金）

先日の学習発表会では、子どもたちの練習の成果が光る素晴らしい演技や発表をご覧いただけたことと思います。大きな舞台で堂々と、力を合わせて頑張る姿に、胸が熱くなりました。

さて、朝晩はグッと冷え込むようになり、日中との寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期になりました。子どもたちは寒さに負けず元気いっぱいですが、持久走の練習が始まり、汗冷えや急な冷え込みで風邪をひいてしまうこともあります。上着などで上手に体温調節ができるよう、ご家庭でも声かけをお願いします。これから冬に向けて、病気に負けない体づくりをしていきましょう！



かぜ症状に注意してください！

急に気温が低下し、せきや喉の痛み、鼻水鼻づまりなどの症状を訴える児童が増えていきます。福島県内では（10/21現在）、先週～今週にかけて、インフルエンザによる欠席者が増えています。他にも、新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ感染症も流行しています。

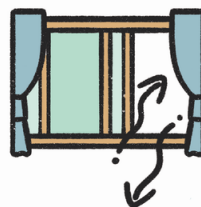
外出後、食事前、トイレの後など「せっけんを使った手洗い」、人混みに出かける際やかぜ症状がある際の「マスクの着用」等の感染症対策をお願いします。「マスク」は給食当番活動時など学校でも使用しますので、ご家庭で準備をお願いします。



て あら
こまめな手洗い



せき ますく
咳にはマスク



かんき
換気



ぐあい わる やす
具合が悪いときは休む

視力検査を行います！

11月17日（月）～11月25日（火）に今年度2回目の視力検査を実施します。4月に1度実施しましたが、年2回実施することにより、視力低下を早期に発見し、医療機関の早期受診につなげることを目的として実施を考えております。

検査の結果、視力が4月より低下していたお子さんには、専門医の受診をおすすめするおたよりを配付する予定です。

また、1学期に配付した受診のすすめについて、用紙が手元にあり受診していない場合には、できるだけ早めに受診していただけますようお願いします。受診済みでも用紙を紛失された場合には、担任または保健室までご連絡ください。



症状から知る 目の病気 鑑

こんな症状、ありませんか？

目が乾く、シパシパする

それは… **ドライアイ** かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

- 症状の一例
- ☒ 目が乾く
 - ☒ 目の疲れ
 - ☒ 違和感（ゴロゴロする）
 - ☒ かすむ
 - ☒ 涙が出る
 - ☒ 目が赤い
 - ☒ 眩しい
 - ☒ 痛い
 - など

蚊や糸のようなものが見える

それは… **飛蚊症** かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊しているように見えることがあるかもしれません。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるため、すぐに眼科へ。

目の健康を守るために

ICTとは

ほどよい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら

放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいなと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。

目が赤くなる、かゆい

それは… **結膜炎** かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。

ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



片目の位置が内側（外側）にズレる

それは… **斜視** かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはず。片目だけが違う方向を向いているときは斜視といって、見え方に支障が出るなど見た目だけではない問題が起こることがあります。また、ぱっと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズレていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近は問題になっています。

