

# ほけんだより



令和5年9月27日

No. 3

綾川町立綾川中学校

## 10月の保健目標 「目の健康について考えよう」



10月10日は目の愛護デー！  
目を 労わりませんか？

### 疲れ目👁️チェック

- 目がしょぼしょぼする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい



目のSOS  
かもしれません！  
大切な目を守るために…



#### 目に優しい環境を整える

- 読書や勉強のときには、部屋を明るくする
- ライトを照らして、手元に影を作らない
- 前髪が目にかからないようにする

#### 目に優しい行動をする

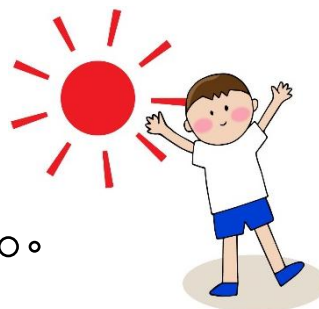
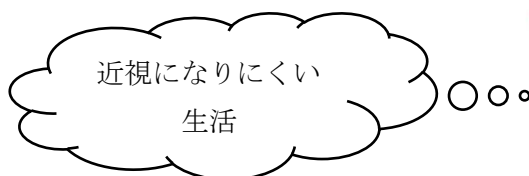
- テレビやゲームは時間を決める
- ゲームやスマホは30分ごとに休憩して遠くを見る
- いつも姿勢をよくする
- たっぷり睡眠をとる



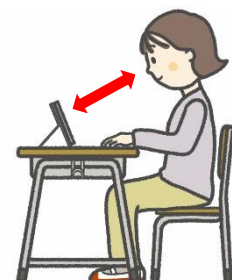
## 近年急増している「近視」

「子どもの近視が増えている」という話を聞いたことがありますか？近視とは、目の中に入った光のピントの合う位置が網膜より前になっている状態です。近視には遺伝も関わりますが、環境の要因（屋外活動の減少や、近いところを見る作業の増加など）もあります。遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離、白内障などの病気のリスクを上昇させることがわかっています。

人生100年時代とも言われる今、大切な目の健康を保つために、日ごろから気を付けて生活しましょう。



屋外で活動する  
(日陰可、1日2時間が有効)



30cm以上  
離れて見る

1年生を対象に

香川県がん症匠イメージキャラクター  
「ソウキくん」



# 小児生活習慣病予防健診があります!!

9 / 29 (金) に1年生の希望者を対象とした『小児生活習慣病予防健診(血液検査)』があります。綾川中学校では血液検査に合わせ骨密度検査、また10 / 11 (水) には身体計測及び血圧測定を実施します。

生活習慣病の要因には、遺伝や環境もありますが、病気の発症に「生活習慣」が大きく影響します。また、生活習慣病の予防・早期発見のために、生活習慣を整えたり、検査をして目には見えない自分の体の中の様子を知ったりすることが大切です。

この健診を通して、子どもの頃から自分の健康状態を把握するとともに、自分だけでなく家族みんなで生活習慣を見直す機会にしましょう。

血液検査当日、朝食を食べてもかまいませんが、乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)は食べたり飲んだりしないようにしましょう!



## 感染症に気をつけましょう!

今年度、インフルエンザがすでに流行期に入っています。新型コロナウイルス感染症の陽性者数は、全国的にみるとお盆明けから緩やかな増加傾向が続いています。引き続き、手洗いや換気などの感染症対策をしましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった場合、出席停止となります。出席停止期間が決まっているので、確認してみてください。

### ○インフルエンザ

「発症した後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで」出席停止

|           | 発症当日<br>0日目 | 発症後<br>1日目 | 発症後<br>2日目 | 発症後<br>3日目 | 発症後<br>4日目 | 発症後<br>5日目 | 発症後<br>6日目 | 発症後<br>7日目 | 発症後<br>8日目 | 発症後<br>9日目 |
|-----------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 発症後2日目に解熱 | 発症          |            | 解熱         | 解熱<br>1日目  | 解熱<br>2日目  |            | 登校可        |            |            |            |
| 発症後3日目に解熱 | 発症          |            |            | 解熱<br>1日目  | 解熱<br>2日目  | 解熱<br>3日目  | 登校可        |            |            |            |
| 発症後4日目に解熱 | 発症          |            |            |            | 解熱<br>1日目  | 解熱<br>2日目  | 解熱<br>3日目  | 登校可        |            |            |
| 発症後5日目に解熱 | 発症          |            |            |            |            | 解熱<br>1日目  | 解熱<br>2日目  | 登校可        |            |            |
| 発症後6日目に解熱 | 発症          |            |            |            |            |            | 解熱<br>1日目  | 解熱<br>2日目  | 登校可        |            |

### ○新型コロナウイルス感染症

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」出席停止

→ 症状軽快とは…解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にある状態

|             | 発症当日<br>0日目 | 発症後<br>1日目 | 発症後<br>2日目 | 発症後<br>3日目  | 発症後<br>4日目  | 発症後<br>5日目  | 発症後<br>6日目  | 発症後<br>7日目  | 発症後<br>8日目 |
|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 発症後2日目に症状軽快 | 発症          |            | 症状軽快       | 症状軽快<br>1日目 |             |             | 登校可         |             |            |
| 発症後3日目に症状軽快 | 発症          |            |            | 症状軽快<br>1日目 | 症状軽快<br>2日目 |             | 登校可         |             |            |
| 発症後4日目に症状軽快 | 発症          |            |            |             | 症状軽快<br>1日目 | 症状軽快<br>2日目 | 登校可         |             |            |
| 発症後5日目に症状軽快 | 発症          |            |            |             |             | 症状軽快<br>1日目 | 症状軽快<br>2日目 | 登校可         |            |
| 発症後6日目に症状軽快 | 発症          |            |            |             |             |             | 症状軽快<br>1日目 | 症状軽快<br>2日目 | 登校可        |

※発症の翌日から10日間はマスクの着用が推奨されています。