

# ほけんだより



まだまだ寒さが厳しい日もありますが、少しずつ春を感じるが増えてきました。2月中はインフルエンザB型が流行し、4クラス学級閉鎖を行いました。日によって気温の差が10℃もある日もあり、睡眠を十分とるようにし、お子さんの体の調子を整えてあげようお願いします。



2月7日に学校保健委員会が実施されました。保護者の方にもご参加いただきありがとうございました。会の中での話題について簡単にまとめました。

**学校内科医 三浦先生**：インフルエンザによる学級閉鎖が多く行われており、大人にも流行が見られている状況です。「朝起きられない」「頭痛が続く」等の症状が続いて、コロナ禍明けで心理面が原因なのか、病気なのか判別しづらい症例もみられています。他の病気が隠れていることもあるので症状が続く場合は、ぜひ受診して検査等を受けてください。

**学校耳鼻科医 都川先生**：インフルエンザA型、B型、コロナ感染症も報告されており、花粉症も始まる時期になりました。感染症と花粉症の症状は一緒に初期は判別がつかないことがある。発熱を伴う場合は感染症の可能性が高いので受診をしてください。

**学校眼科医 矢島先生**：年末にアデノウィルスが流行しました。花粉症の症状が出始める時期でもあるので、早めに内服を始めるなどの準備をしてください。

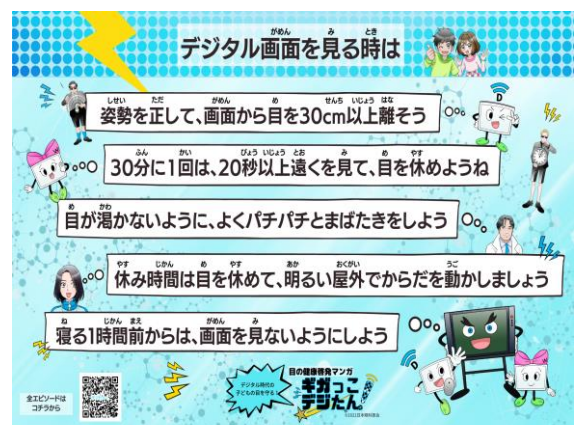
**学校歯科医 大場先生**：口の中のケアをしっかりとすることで感染症や肺炎のリスクが低下することが報告されています。避難所生活を送る時も口の中のケアができるよう、水150cc、紙コップ、ティッシュペーパーを使った少量の水でできる口腔内のケアがあります。

**学校薬剤師 田中先生**：6年生を対象に薬物乱用防止教室で授業をさせていただいています。昨年は大学内での大麻所持のニュースがあり、心を痛めています。みんな「自分は大丈夫」という気持ちで話を聞いていてくれるが、安全な社会を大人が守っていくという気持ちを込めて、授業を行います。

## 講話 「子どもの目の健康について」学校眼科医 矢島 伊都子先生

小学生の37.88%は1.0未満の視力と言われており、さらに低下する可能性が心配されている。近視の進行を学童期に防ぐ必要があるのか？それは、近視が強くなると病的近視となり、失明をおこす可能性さえもあると言われていいる。

デジタルデバイスによる影響として、近視化・調節障害（調節緊張）・眼位（外斜視、内斜視）・ドライアイ・ブルーライトによる健康被害がある。視距離が近い場合、2.5倍近視になりやすいと言われ、屋外活動を2時間取り入れたことで近視が減少したという報告もある。急性内斜視を発症した場合、デジタルデバイスを制限するだけでなく、手術することもある。また、ブルーライトによる健康被害は、目に対する影響だけでなく、睡眠障害をおこすこともある。スマートフォン等の画面は小さい分視距離が近く、デスクトップの数十～数百倍のエネルギーを受ける。そのため時間を制限すること、特に就寝前は避けることが大切です。日本眼科医会から出されている目の健康啓発マンガ「ギガっこデジたん！」標語ポスター学校ルール編などを参考にし各家庭で話し合い、ルールを決めて、上手に付き合っていくことが必要です。



# ほけんだより

こども版



けんこう せいかつ おく ねんかん  
健康な生活を送れたか1年間をふりかえろう。

ことし ねんかん ほけんしつ ようす し がつ にち まで  
今年1年間の保健室の様子をお知らせします。(2月26日まで)

★保健室を利用した人 2256人 (けが・びょうき)

けが  
1572人

おお つか  
多かった月 ベスト3  
6月… 230人  
5月… 179人  
4月… 172人

びょうき  
684人

おお つか  
多かった月 ベスト3  
6月… 101人  
11月… 73人  
5月… 72人



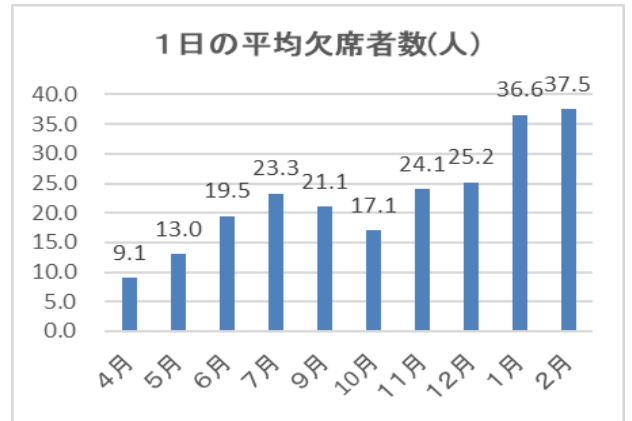
いちにちのへいぎんけっせきしゃすう (にん)

けっせきしゃすう おお つか  
欠席者数が多かった月 (のべ人数)

2月… 563人  
1月… 549人  
11月… 481人



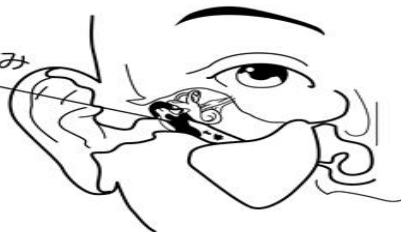
みなさんは、この1年間健康に過ごすことができたか？  
ことし ねんかん せいかつ ぶん かけ  
今年1年間の生活を振り返ってみましょう。



がつ か 3月3日は、「耳の白」です。

## 子どもに多い中耳炎と予防

えんしょう お  
炎症を起こし、うみがたまります。



子どもは鼻と耳をつなぐ管が短くまっすぐなので、かぜ、鼻炎などで鼻に炎症があると、すぐに耳に細菌が伝わってしまいます。

【中耳炎にかからないためには】

- 1 かぜをひかないこと
- 2 鼻をかむときは片方ずつそっとかむこと
- 3 耳あかをためないこと
- 4 鼻をすすらないこと