



# ほけんだより



県内は10月末にインフルエンザの流行期に入りましたが、現在もおマイコプラズマ感染症が流行しています。また、近隣の学校ではインフルエンザも発生し始めています。これからの季節は、感染性胃腸炎や新型コロナにかかるとも増える時期になります。様々な感染症の流行に備え、基本的な感染対策「手洗い・マスク・換気」等を実践し、「栄養・休養・睡眠・排便」で、日頃から抵抗力を高めるような生活を意識していきましょう。

今月の保健目標： **自分のことをみつめよう！**



## 気づいてますか？ 自分の「心の傾向」

マイナス思考から抜け出せずにいるのは、常にマイナスに考えてしまう「心の傾向」が原因かも。「心の傾向」に気づいて、思い込み過ぎずに柔軟に考え直していくと、気持ちが少し前向きになっていきます。

【こんな場合のとき】 「Aさんからスマホの返信がこない…」	→ ① 返信は早くするべきだ	べき思考
	→ ② この先も、ずっと返信がこないかも…	先読みし過ぎ
	→ ③ きっと私を迷惑に思っているに違いない	心の読み過ぎ
	→ ④ 返事しにくい内容を送った私が最悪だ	自己批判
Aさんが用事で返信できなかつただけなのに。	→ ⑤ すぐに返信しないAさんは悪い人だ	白黒思考
	→ ⑥ もう、誰からも返信がもらえない	一般化のし過ぎ

あなたは、「①～⑥」のどのタイプに近い傾向がありますか？

他者との違いや失敗を受け入れにくい、悲観的になりがち、勝手に思い込む、何でも自分のせいにしてしまう、「よし・あし」「好き・嫌い」等、二者択一で決めてしまう、1つ良くないことが起こると全部悪いことだと思ふ、等々、いろいろな心の傾向があります。周りの人に話してみると、「あ～そういうことだったのか」と、気づくことも多いものです。ストレスがたまってくるとマイナスの方に傾いてしまいがち…。自分の心の傾向をつかみ、悩んでいるときは、信頼できる人に相談ができるとよいでしょう。

参考資料：少年写真新聞 心の健康ニュース NO.505 より

## 「咳エチケット」を心がけましょう！

- 咳やくしゃみなど、少しでも症状のある人は必ずマスクをしましょう。医療機関を受診する際も、必ずマスクをして受診しましょう。
- 咳やくしゃみの際には、ティッシュなどで鼻と口を押さえて、周りの人から顔をそむけましょう。
- 使用後のティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。



## 保健室より 受診結果をお知らせください

★感染症によって、出席停止期間は異なります。

- ・インフルエンザは発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
- ・新型コロナウイルス感染症は発症後5日を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで

★その他の感染症の場合でも、受診された結果を早めに学校に連絡をくださるようよろしくお願いいたします。

★クラスや学校内の流行状況によって、マスクの着用を促しますので、マスクをカバンに常備しておきましょう。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

## 歯科・眼科受診状況

### 歯科受診状況(11月末 現在)

	受診 勧奨者数	受診者数 (人)	受診率 (%)
1年生	29	18	62.1
2年生	24	11	45.8
3年生	23	10	43.5
合計	76	39	51.3

### 視力受診状況(11月末 現在)

	受診 勧奨者数	受診者数 (人)	受診率 (%)
1年生	44	18	40.9
2年生	50	19	38.0
3年生	55	16	29.1
合計	149	53	35.6

★特に冬休み明けの調査で歯科未受診の場合は、3学期に保健室で歯磨き教室を行いますので参加してもらいます。1年に一度は、歯科・眼科専門医の受診を受け、ケアをしていただきますよう。

～眼精疲労対策～

「自分の目は自分で守る」  
長時間の近業に気を付けることが重要!!

Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、  
成長期のメガネ・コンタクトレンズ

## デジタル眼精疲労を予防する

# 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

20 分ごとに



たったの 20 秒でも  
リフレッシュできる!

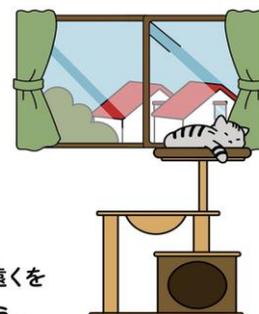
20 秒以上



10 歩先が約 6m♪  
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20 フィート (約 6m) 先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



アメリカ眼科学会も推奨

Q. 近視は治せる？

一度低下した視力は回復できる？

## よくある質問

A. 治るものと治らないものがあります。目の使い過ぎに一時的な近視状態は、目薬などで治療できる場合があります。しかし、近視による視力低下は主に軸性近視です。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われているため、近視は予防や早期発見がとても重要です。検査で視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。

「子供たちの目を守るために」文部科学省より