

ほけんだより

平成28年10月11日

NO.6

鈴谷小学校保健室

家庭数配付

10月のほけん目標
目を大切にしよう

朝・夜の空気がひんやりしてきました。こんな時は、風邪をひいたり体調を崩しがちです。季節の変わり目は、急に涼しくなったり、暑くなったりします。外遊びから教室へ戻る際に、汗だくになった人を見かけます。その日の気温や体調に合わせて衣服の調節をできるようにしましょう。



目となみだがピンチ!! ドライアイとは

なみだの量がへったり、かわきやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られていない状態を「ドライアイ」といいます。目にこんな症状が出たときは…ドライアイかも?!

- ⚠ つかれる
- ⚠ 痛い
- ⚠ かゆい
- ⚠ ごろごろする
- ⚠ 重い感じがする
- ⚠ 赤くなっている
- ⚠ 光を見るとまぶしい
- ⚠ めやにが出る



ドライアイの原因はいろいろありますが、みなさんの生活とかかわっていて、とくに気になるものとして「パソコン、ゲーム機、スマホを長い時間使うこと」があげられます。あなたの目、これらの機器の画面をいつも見つめて、がんばりすぎていませんか? 使う時間を決めたり、ときどき休けいを入れたりして、大事にしてあげてくださいね。

お知らせ

- ・歯科健診でむし歯が見つかった人は、早めに治療を進めてください。治療が終わりましたら、「検査や治療のお知らせ」(桃色の紙)を提出してください。むし歯の治療が終わり、むし歯ゼロを達成したクラスは、1の2、2の1、2の3、5の2、5の3、6の2です。
- ・平成28年11月29日(火)午後3時30分~4時30分に学校保健委員会を開催します。本校のスクールカウンセラー梶谷奈央先生の講演「子どもたちの世界を見てみよう~子どもの気持ちを知るために~」があります。ぜひ、ご参加ください。

かぜ・インフルエンザについて

寒さの訪れとともに聞こえてくるのが、かぜ・インフルエンザの流行ですが、今年は早く、中央区内の学校でA型インフルエンザにかかる児童生徒が出始めています。鈴谷小学校は、まだ、インフルエンザは出ていませんが、「マイコプラズマ感染症」や「溶連菌感染症」にかかる児童が出ています。体調が悪い場合は、早めに病院を受診してください。

感染症予防として、手洗い・うがいをはじめ、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠など規則正しい生活習慣をするようにご家庭でもお子様にお声がけください。また、咳が出る場合はマスクを着用させてください。

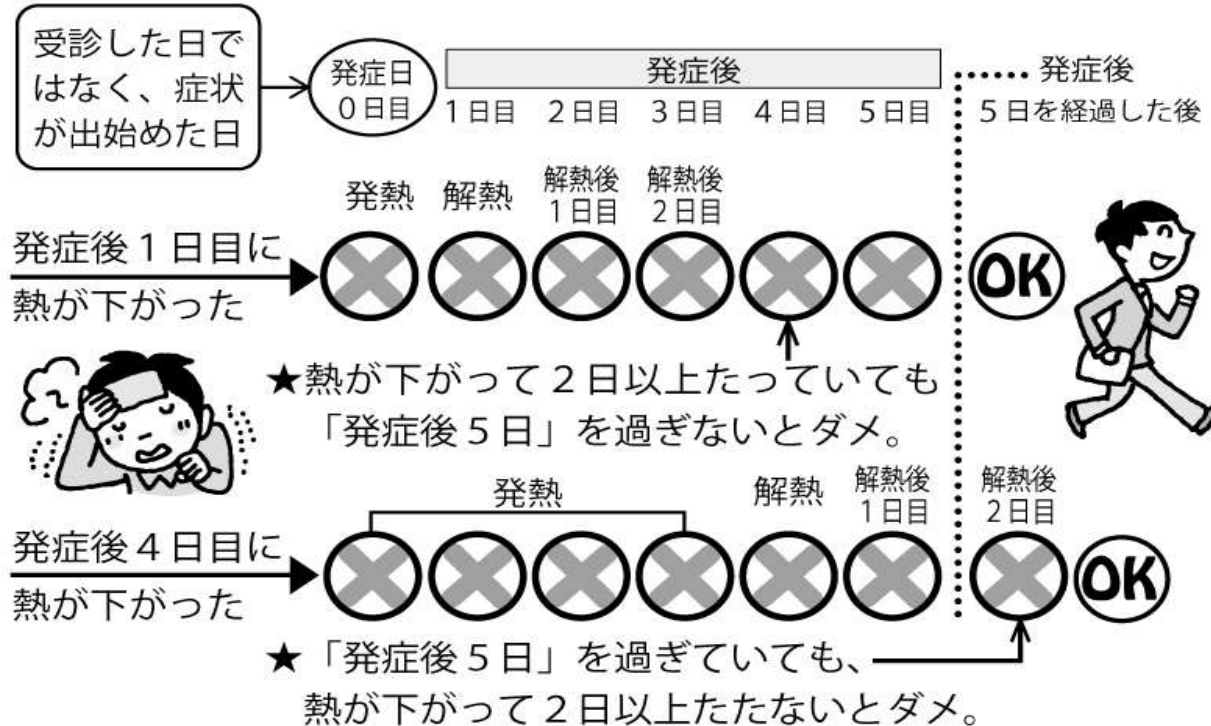
早わかり

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、^{げねつ}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… ●



*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）

医療機関でインフルエンザの診断を受けた場合の出席停止期間は、原則として「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児に当たっては3日）を経過するまで」ですが、お子様の体力は一人ひとり違います。医師の指示に従うとともに、お子様の十分な回復を見極めて登校の再開をお願いします。