



上尾市立原市小学校
令和7年10月号
保健室 No. 6

暑い夏を超え、気温や湿度が下がり始め、朝晩が冷え込む季節になりました。しかし、日中の気温は30℃を超える日が多く、日中と朝晩の気温差に注意が必要です。気候によって調節できる服装にすることで過ごしやすくなると思います。

夏休み明けから、本校では、新型コロナウイルス感染症、水痘、流行性角結膜炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症がみられました。大きな流行はありません。その他、発熱やのどの痛み、咳による欠席がみられます。感染症が流行しやすい季節になってきましたので、手洗いやこまめな水分補給、換気等の感染症対策を行うとともに、『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』の生活リズムを大切に、心も体もきらきら元気いっぱいに学校生活を過ごしてほしいです。



目を大切にしていますか?

8月下旬頃から「流行性角結膜炎」の報告が続いています。「流行性角結膜炎」は「はやり目」とも呼ばれ、主な症状は、結膜の充血、まぶたの腫れ、ゴロゴロ感、目やになどです。アデノウイルスが病原体で、潜伏期間が2日から14日の接触感染の感染力が極めて強い感染症です。学校感染症では「第3種感染症」に分類され、出席停止期間は「医師が感染のおそれがないと認めるまで」とされています。



はやり目（流行性角結膜炎）になったら



タオルは家族でも
別々のものを使う



不用意に目に
さわらないようにする



石けんを泡立てて
手をよく洗う

目に良い食べ物を食べていますか？

目によい栄養について知っていますか。食欲の秋に、目によい栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

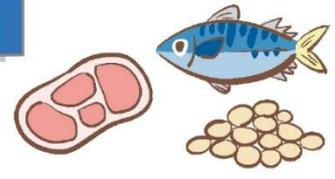
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



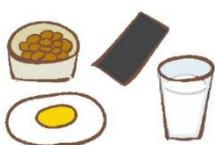
ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



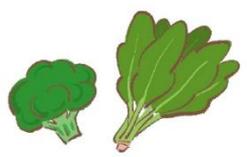
アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。



涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目をうるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康を保ってくれています。



刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。



感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。



涙は、体と心を守るための大切なはたらきをもっているんですね。泣くことは、悪いことではないのです。

視力があるのに「失明」？

機能的失明とは

失明と聞くと「まったく何も見えない状態」を思い浮かべるかもしれませんが、しかし、眼球は正常な状態でも、たとえば瞼のけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を使わず、他の感覚に頼って生活することになります。これは機能的失明と呼ばれています。



スマホと失明

近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。これも機能的失明と見なす眼科医もいます。手術が必要な場合もあります。

ICT機器は30分使ったら休憩を基本に。

