

# 保健だより

2024年9月30日  
町田市立高ヶ坂小学校  
校長 岩崎 直美  
養護教諭

## 10月の保健目標：目を大切にしよう

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。

「おじさんやおばさんになるもの」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

みなさんは、大丈夫ですか？



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でもできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

保護者の皆様へ いつも保健活動にご協力いただきありがとうございます。

季節の変わり目で体調が崩しやすい時期となりました。

子どもたちの健康を守るために、ハンカチ、ティッシュ、マスク(マスクはランドセルポケット内に袋などに入れて常備)の準備などとともに、感染症に罹患した場合は、出席停止期間も守っていただきますようにご協力ください。

また、欠席の連絡の際は、症状をお伝えいただきますようお願いいたします。

併せて、『登校報告書』(感染症の種類により『登校許可書』)の書類の提出もお願いします。

**新型コロナウイルス感染**

発症日を0日として5日経過し、かつ、症状軽快後1日経過した場合には、最短6日目から解除。  
 出席停止解除後、発症から10日経過するまでは、マスク着用推奨

**インフルエンザ**

発症日を0日として5日経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでで、最短6日目から解除。

**<新型コロナウイルス感染症(例)>**

発症 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
症状有 出席停止	症状軽快	症状軽快 ①	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快 登校可能		
症状有 出席停止	症状有	症状有	症状有	症状有	症状有	症状軽快	症状軽快 ①	症状軽快 登校可能

**<インフルエンザ(例)>**

発症 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発熱 出席停止	解熱	解熱後①	解熱後②	(平熱)	(平熱)	(平熱) 登校可能	
発熱 出席停止	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後①	解熱後②	(平熱) 登校可能

※ 発症日は、症状が出た日であり、欠席を開始した日ではありません。

**視力が下がった・・・** と思ったら 視力検査を受けましょう。

次のような症状があれば、できるだけ早く眼科専門医で検査を受けてください。

- ① 目を細めてみるとよく見える。
- ② 左右の見え方が違ってきた。
- ③ 雨の日や曇った日に黒板の字が少し見えにくくなった。
- ④ 後ろの席に座ると黒板の文字が見えにくくなった。
- ⑤ 人の眼鏡を借りてみるとよく見える。



**○学校で希望者に視力測定を行います○**

**申し込み:**「視力検査申込書」を10月11日(金)までに担任へ提出してください。

**検査期間:** 10月中旬以降。中休み・昼休みに保健室で、視力検査実施。

→検査日時を児童に個別にお知らせし、後日、検査結果を家庭通知します。

キリトリせん

しりよくけんさ もうしこみしよ  
**視力検査 申込書**

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 \_\_\_\_番 名前\_\_\_\_\_

検査終了後、右記に記入して返却します。

右:	( )	左:	( )
----	-----	----	-----