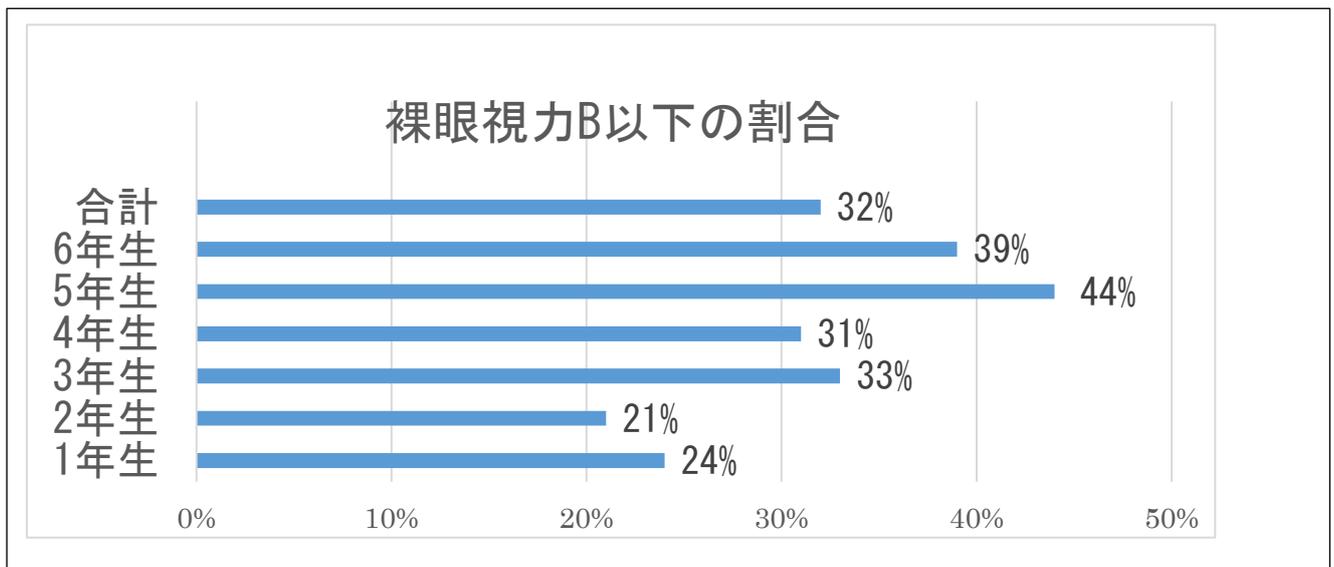


# ほけんだより

生涯にわたって健康な生活が送れるよう、必要な知識や行動様式を身につけさせ、自他の健康に関心が持てる態度をやしなう

## 令和6年10月号

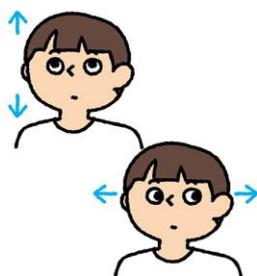
10月に入り、肌寒く感じる日が増えてきました。気温の変化が激しいので、体調を崩す人も多くなっています。下着や上着でその日の気温にあうように調節しましょう。また、トイレのあとや食事前に手洗いをしっかりして元気にすごしましょう。今月もみなさんの健康を応援しています。



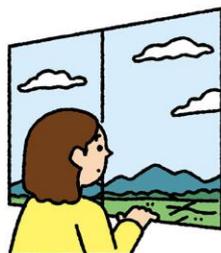
1学期に行った視力検査結果では、学年があがるにつれて視力 B 以下の割合が増える傾向にありました。また、5・6年生の視力B以下の内訳では、視力 C や D の児童も増えていました。視力は一度低下すると元に戻りにくいため、目を大切にする生活をこころがけましょう。タブレットやスマホ画面を見る時は、画面と目が30cm以上離れるようによい姿勢で使いましょう。

## 目にやさしい生活を紹介します

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

# 全国的に手足口病やマイコプラズマ肺炎が流行しています

埼玉県でも手足口病やマイコプラズマ肺炎が流行しています。蓮田中央小学校でも時々発症の報告がありますので、手足口病とマイコプラズマ肺炎の主な症状や出席停止、予防方法についてお伝えします。

## 【手足口病について】

手足口病は、手のひら・足・口の中に湿疹ができたり、発熱が見られるのが特徴です。多くは1週間程度で軽快されるといわれていますが、まれに髄膜炎や脳炎など重篤な合併症を引き起こすこともあるので注意が必要です。



## 【マイコプラズマ肺炎について】

マイコプラズマ肺炎は、感染後2～3週間後に発熱、だるさ、頭痛などの風邪症状が現れ、その3～5日後に咳などの呼吸器症状が現れることが多いといわれています。発熱などの全身症状は通常数日で軽快しますが、咳のみが1カ月ほど続くのが特徴です。また、重症化した場合は、細気管支炎を併発したり、中耳炎、髄膜炎、肝炎、脾炎、関節炎など様々な合併症を引き起こしたりすることもあります。

## 【出席停止について】

手足口病やマイコプラズマ肺炎は、出席停止の学校感染症となっています。ただし、これらはインフルエンザや新型コロナ感染症のように出席停止期間が明確に決まっているものではなく、「病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで」となっています。（詳しくは4月に学校HPにアップしている「出席停止の感染症一覧表」をご覧ください。）そのため、病院にかかれた際には、登校のめやすを確認していただくことをおすすめします。また、出席停止の感染症は、原則学校に連絡のあった日から出席停止となります。病院で診断されましたら学校へ連絡をお願いいたします。

なお、湿疹や咳は、手足口病やマイコプラズマ肺炎だけでなく、ほかの感染症でも現れることがあります。手・足・口などに湿疹ができたり、長引く咳があるようでしたら、一度病院でみていただくことをおすすめします。



## 【予防方法】

手足口病、マイコプラズマ肺炎は、飛沫感染、接触感染で感染します。トイレのあとや食事前などにこまめに手洗いをすることや、マスクを着用することが感染予防となります。また、咳やくしゃみが出るときには、マスクを着用したりティッシュなどで鼻と口をおおうなどの咳エチケットを心がけましょう。