



令和7年9月30日  
札幌市立あいの里西小学校  
保健室  
No. 6

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、お子さんが日々を元気に過ごせるよう、ご協力お願いいたします。



感染症の予防には手洗いが効果的です。食事の前やトイレの後、外から帰ってきたときなど、つつい簡単に手洗いを済ませてしまう場合も多いことかと思えます。

ご家庭でも、今一度こまめで丁寧な手洗いの習慣付けを意識して過ごしていきましょう。

隅々まで洗って  
きれいな手

右のイラストは、洗い残しが多い4つの箇所を示しています。手を洗う時は洗い残しが無くなるように、石けんを付けて隅々まで洗いましょう。

意識して  
洗ってみよう!



ハンカチ・ティッシュを忘れて登校するお子さんが多いようです。また、ハンカチ・ティッシュを持ってきても、カバンの中に入れっぱなしにされていて、使いたいときにすぐ取り出せないと言ったケースも見聞きます。

ハンカチ・ティッシュは、ポケットに入れたりポーチを持ち歩いたりするなど、肌身離さず持っていることが大切です。

ご家庭でもお子さんへの声掛けをお願いいたします。

# 目の病気鑑

こんな症状、ありませんか？

【参考・引用】株式会社日本学校保健研修社

月刊『健』2025年10月号

## 目が乾く、シパシパする

それは…

### ドライアイ かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれるものです。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

【症状の一例】

- 目が渴く
- かすむ
- 眩しい
- 目の疲れ
- 涙が出る
- 違和感(ゴロゴロする)
- 目が赤い
- 痛い

## 目が赤くなる、かゆい

それは…

### 結膜炎 かもしれません

結膜とは白目のことです。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因は様々です。

ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性もあります。



## 片目の位置が内側(外側)にズレる

それは…

### 斜視 かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向に揃いますが、片目だけが違う方向を向いているときは斜視といって、見え方に支障が出るなど見た目だけではない問題が起こることがあります。

また、ぱっと見は斜視ではないのに、片目ずつ調べるとズレがある場合もあります(斜位)。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近は問題になっています。



## 目の健康を守るために

ICTとは

程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら

放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気付きにくいものです。おかしいなと思ったらすぐに症状が進行している場合もあります。

メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。