

# 保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和7年(2025年)

10月27日

No. 8



## インフルエンザの流行がはじまっています

札幌市内で「第40週(9月29日～10月5日)」に、定点医療機関当たりのインフルエンザ患者報告数が、1.47となり、流行の開始の目安である1.00を超えました。「第41週(10月6日～10月12日)」には3.42とさらに高くなっている状況です。札幌市内の小中学校で学級閉鎖の措置をとる学校が広がっており、インフルエンザの流行が例年に比べ1か月ほど早くなっています。

### ◎インフルエンザの特徴

インフルエンザは感染力が強く、感染した人の咳やくしゃみなどによってウイルスが飛び散り、それを吸い込むこと(飛沫感染)やウイルスが付着した手で、口や鼻の粘膜を触ること(接触感染)で感染します。症状が出る前から感染力を持つため、気付かないうちに感染を広げる可能性があります。



### ◎インフルエンザの症状と潜伏期間

ウイルスに感染してから1～3日間ほどの潜伏期間の後に、発熱(通常 38℃以上の高熱)、頭痛、全身の倦怠感、筋肉痛、関節痛などが突然現れます。続いて、咳や鼻水などの症状が続き、約 1 週間ほどで軽快します。かぜに比べると、全身症状が強いことが特徴です。



### ◎インフルエンザを防ぐために

札幌市保健所資料「インフルエンザの感染拡大を防ぐための対策 令和7年10月10日付け」より



- 1 できるだけ人ごみは避け、外出から帰ったら手洗い等をしてしましょう。
- 2 十分な栄養と睡眠を心掛けましょう。発熱や咳等の症状が出た場合は、家族や周りの方につさないように、マスクの着用など咳エチケットを徹底しましょう。
- 3 インフルエンザワクチンは重症化予防に有効です。接種を御希望される場合は早めの接種を御検討ください(接種してから免疫ができるまで2週間程度かかります)。

### ◎インフルエンザの出席停止期間は？

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」とされています。ただし、病状により医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。

医師から診断があった場合、「出席停止」になります。  
自宅で行った「インフルエンザウイルス検査キット」で、陽性の結果が出ても、出席停止の扱いにはなりません。



### ◎インフルエンザにかかったら

- ・早めに医療機関を受診しましょう。早めの対処が早い回復につながります。
- ・安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。
- ・家庭内でもマスクをして休養するようにしましょう。



## デジタル端末と目の健康 ～目にやさしい生活をしていますか～

8月の「保健だより No.5」で、視力低下や近視のことについて特集しました。最近、目の疲れや遠くを見るとぼやけるなど、気になる症状はありませんか。

パソコンやスマートフォン、タブレットなどのデジタル端末は、私たちの生活の中に浸透し、利用する時間が増えています。皆さんは、利用のルールや目を休める習慣はありますか。目の健康を守るために気を付けたいことを確認してみましょう。

端末の画面を30分見たら20秒以上遠くを見よう！

画面を見る時に気を付けたいことを  
チェックしてみましょう



- 目からの視線と画面を垂直にする
- 目と画面の距離は 30 センチメートル以上にする
- 背中を伸ばし、正しい姿勢をする
- 照明の映り込みを避けるようにする
- 見えやすいように明るさを調整する
- 部屋の明るさも調整しておく



姿勢を良くすることで、端末と目の距離が一定になり、目が疲れにくくなります。

目からの視線と画面は垂直にし、画面の明るさを  
見えやすいように調整しましょう。



なぜ遠くを見て目を休める必要があるのだろう？

端末の画面から目を離し、遠くを見るなどして、画面を長時間ずっと見ないように心掛けましょう。30 分以上見続けると、近視になりやすいという結果があります。

例えば、窓から見える景色や壁にかかっている時計、教室に貼っている掲示物など、遠くにあるものを時々見るようにしましょう。

また、目の疲れを感じたり、画面をじっと見たりしていると、まばたきが少なくなると目が乾燥し、ドライアイという目の病気になることがあります。



**中学生のインターネットの一日の平均利用時間**は、(こども家庭庁：令和7年2月調査) **約5時間2分**でした。利用内容として、「動画を見る」が 94.2%、「検索する」が87.6%、「ゲームをする」が86.7%で上位でした。「勉強をする」は76.2%でしたが、皆さんは何時間、利用していますか。

スマートフォンやタブレットのように近い距離で見るデジタル端末は、目への負担が大きいと言われています。

デジタル端末は私たちの生活を豊かにしてくれる便利なツールですが、「目の健康を守るルール」を意識して利用するようにしましょう。

