



令和 7 (2025 年) 10 月 1 日
札幌市立藤野小学校 保健室

10 月 10 日は目の愛護デー！目を大切に…

スマホやゲームでデジタル画面を見る時間が増えた現在は、視力が低下する人が増えます。

見えないまま目を細めて黒板を見ることや、度が合っていない眼鏡をそのままかけっていると、さらなる視力低下につながります。

春の視力検査で A 以外の結果が出ているお子さんは、速やかに眼科を受診してください。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの 3 つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。

子どもの視力は 8 歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に 6 歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のまましていると、より見えにくくなり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ

前のめりになって見る

見る時に目を細めている

など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。

風邪ひきさんが増えています！

今、小学校には風邪をひいている人がいます。熱が出た人、鼻水が大量に出ている人、咳がなかなか治らない人…。南区の学校では手足口病、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症やインフルエンザ、コロナも数名いるようです。お子さんの様子がいつもと違うと感じる時は、まず検温をして体温を確かめましょう。そしてこれからの時期に猛威をふるうインフルエンザや年間を通して感染者がでている新型コロナウイルス感染症は風邪症状と見分けが付きにくいので、発熱がみられた場合はなるべく早く医療機関を受診しましょう。医療機関でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかっていると診断された場合は、出席停止になります。

裏面もあります

インフルエンザ：発症後5日を経過し、さらに解熱した後2日を経過するまで出席停止

※発症日は0日目としてカウントされるため1日目にはなりません。

発症期間	発症	発症後5日間					発症後5日が経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
1日間									
2日間									
3日間									
4日間									
5日間									

発熱

微熱

平熱

水色の日から登校できます

新型コロナウイルス感染症：発症後5日を経過し、さらに症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止

（症状が軽快とは…解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善されていること）

発症期間	発症	発症後5日間					発症後5日が経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
1日間									
2日間									
3日間									
4日間									
5日間									

※自宅で抗原検査キットを使用し陽性であっても、医療機関を受診しなければ欠席扱いとなります。

手洗い・換気・湿度（50～60%）・睡眠・食事に気を付けて、
感染症予防をしましょう！