



令和8年(2026年)10月1日

札幌市立藤野小学校 保健室

こんなことを、していませんか？

- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る
- 近くで見る
- 顎を上げて見る



目を休ませよう

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく、太陽光を反射したもので、色合いも優しいためです。しかし、スマホやタブレットの光は至近距離で直接目に届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つきたいときはスマホをオフにして、少しだけ、月を眺めてみるのもよいですね。

お知らせ：春の視力検査でA以外の結果が出ているお子さんは、眼科を受診しましょう。

人の目と猫の目 意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光(視覚情報)を取り込んで物を見えています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



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ですと、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)

目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。

インフルエンザが早くも流行中です…

例年にはない早さで流行入りしたインフルエンザ。幸い、藤野小学校ではまだインフルエンザの人はいませんが、風邪症状でお休みしている人は多くなってきました。札幌市内ではコロナやインフルエンザで学級閉鎖があり、その他にもマイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症も数名いるようです。明らかな発熱などの症状がなくても感染している場合もあるので、お子さんの様子がいつもと違う場合は、無理をせず休養をしていただければと思います。

そして、これからさらなる感染が広がることが心配されるインフルエンザは出席停止の感染症です。高熱時は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

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

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。