

ほけんだより



札幌市立手稲中央小学校保健室
令和7年9月30日（火）発行
第7号

9月は本校はインフルエンザA型の罹患報告が多くありました。現在は落ち着いていますが、今後寒くなると本格的に流行する時期に入っていきますので、引き続きご注意ください。その他には溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎（出席停止ではない）の報告がありました。

また、寒暖差のある時期に入っています。脱ぎ着できるような調節しやすい服装を心掛けると良いかと思しますので、よろしくお願いします。



10月の保健行事

秋の二計測（全学年）

●実施日 **10月8日（1・6年生）、9日（3・4年生）**
10日（2・5年生）、14日（あすなろ学級）

- ・二計測は、靴下・服を着用したまま行います。
- ・体重は、服装の重量を考慮し、500gをあらかじめ引いて計測します。
- ・身長測定のためにならないような髪形で来てください。
- ・測定結果は、「こんなにおおきくなりました」というプリントに記入して持ち帰ります。ご家庭でもご覧ください。



色覚検査（希望者）

●実施日 **10月～随時**

- ・札幌市立学校では、小学2年生、中学1年生、高等学校1年生を対象に色覚検査申込書を配付し、希望者がいる場合、色覚検査を実施することとしております。
- ・2年生には、9月19日（金）に申込書を配付しました。
- ・その他の学年でも希望する方には実施します。希望する場合は、**10月6日（月）**までに担任または養護教諭までご連絡ください。

☐ 色覚検査って何だろう？

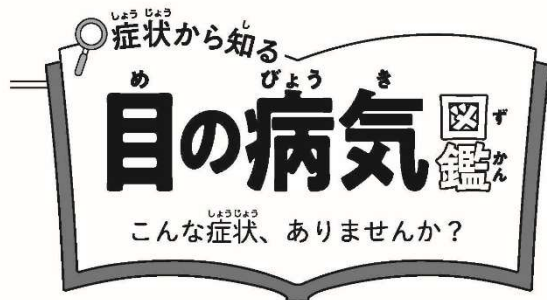
先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色をつかった授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、児童生徒等が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるに当たり、また職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。



10月10日は目の愛護デー

1010を横に倒すと、眉と目の形に見えるところから、10月10日は目の愛護デーと名づけられました。この機会に目の健康について考えてみましょう。



目が乾く、シバシバする

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ています。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
- | | | |
|--|--|---|
| ☒ 目が乾く | ☒ 目の疲れ | ☒ 違和感（ゴロゴロする） |
| ☒ かすむ | ☒ 涙が出る | ☒ 目が赤い |
| ☒ 眩しい | ☒ 痛い | など |

蚊や糸のようなものが見える

それは... **飛蚊症** かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊しているように見えることがあるかもしれません。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるため、すぐに眼科へ。

目の健康を守るために

ICTとは

ほど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

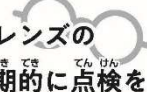
放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいと思ったら既に症状が進行していることもあります。

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。

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。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、原因はいろいろ。

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。



片目の位置が内側（外側）にズれる

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そろっているはず。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、ぱつと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズレていることもあります（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」も最近問題になっています。

