



長瀬第一小  
保健室  
R6.12



「冷えは万病のもと」とは、体温が低いと免疫機能が下がり、ウイルスや菌に負けてしまうということです。

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。臓器が元気に働くように、まずは、暖かい朝食から「温活」を始めてみましょう。



## ☆インフルエンザの季節です…ご確認を☆

インフルエンザにかかったら

**登校**  
できません



小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 <sup>+</sup> 1日目	😊 <sup>+</sup> 2日目	😊 <sup>+</sup>	🏢 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 <sup>+</sup> 1日目	😊 <sup>+</sup> 2日目	🏢 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 <sup>+</sup> 1日目	😊 <sup>+</sup> 2日目	🏢 登校OK

### 電話連絡される際、次の点についてお知らせください。

- ①診断日
- ②主な症状(頭痛・腹痛・咳・吐き気・関節痛など)
- ③体温 一番高い時 \_\_\_\_\_℃
- ④現在の様子 \_\_\_\_\_℃
- ⑤病院名
- ⑥A型・B型・C型(分ければ)
- ⑦今後の見込み・家族の様子など



※抗ウイルス薬によって**早期に解熱しても感染力は残る**ため、出席停止期間を守ってください。咳や鼻水が続く場合には、さらに主治医の意見を求め、蔓延を防いでください。特に発熱後2日間は、異常行動発現の可能性が**あります**。なお、出席停止期間中の外出は控えさせてください。

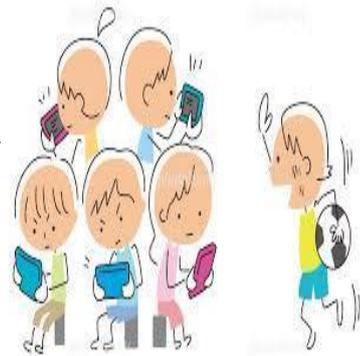


# ○知っておきたい・・・IT眼症

## ➤ IT眼症とは

長時間、画面を見ることによって首や眼筋の緊張が生じ「ぼやける」、「二重に見える」、「目のまわりが痛い重い」、「こめかみが痛い」、「目があけられない」、「頭が重い」、「吐き気がする」などの症状が現れます。

また、反射的に無理やりピントを合わせるため、脳に負担がかかり、自律神経の失調を含めた、全身症状を伴うこともあります。



## ➤ IT眼症を防ぐには

- ◆ 長時間のIT機器の使用を避ける。最長でも50分以内。
- ◆ IT機器は50cm以上離れても、よく見えるものにする。
- ◆ IT機器から50cm以上離れて、電磁波の影響をなくす。
- ◆ 外で遊ぶ。(近視予防・近視改善)
- ◆ 家族で積極的に会話をする。
- ◆ 目の異常を感じたら、一度は眼科医の検査を受ける。



## ➤ 大事な成長期

15歳までは、眼球の大きさや形とともに、見る機能や目を動かす機能も発達途上です。

特に3歳までの目の発達はめざましく、知的・身体的発達も同様に急速なものです。

なによりも心配なことは、他人とのコミュニケーション不足が、子供の精神的・知的発達に大きな影響を与えることです。目の症状がすすんでいるということは、それだけ多方面に悪影響がある可能性があると考え、早急な受診とともに生活を見直すことも大切です。



※大人は不調を表現できますが、**子供は全身の症状「過労」「いらいら」「気分のむら」**などで訴えることもあります。思い当たる点はありませんか？早く気づいて正しく生活管理してあげましょう。

人が情報を得る五感の内訳は、**視覚87% 聴覚7% 味覚3% 臭覚2% 触覚1%**です。健やかな目は、生活をより楽しく豊かにしてくれますね。



# 冬休み

楽しいイベントが続き、食べ過ぎや寝不足など体調管理がむずかしくなりますね。子どもと大人の体はだいぶ違います。小学生らしい生活を送り、元気な冬休みにしてください。

★後日はみがきカレンダーを配布します。

3学期の始業日に担任の先生に提出してください。

