

ほけんたより



県立川島中学校

令和5年9月29日

インフルエンザ流行シーズンに入っています！予防法と出席停止期間を確認しましょう！

徳島県内のインフルエンザ患者の定点医療機関当たりの報告数が、2023年第35週（8月28日から9月3日）に2.08人となり、流行開始の目安である1.00人を上回り、「**流行期**」に入っています。また、2023年第37週（9月11日から9月17日）に10.35人と県全体で国の定める注意報レベルの基準値（10人）を超えたため、「**注意報**」が発令されています。（徳島県HPより引用）

全国的にもインフルエンザは流行しており、毎年空気が乾燥する冬に流行しますが、今年はい時期の流行となっています。

◆直近1ヶ月の発生状況について（徳島県HPより引用）

	9月11日～9月17日 2023年第37週	9月4日～9月10日 2023年第36週	8月28日～9月3日 2023年第35週	8月21日～8月27日 2023年第34週
県内 定点当たりの報告数	10.35 注意報レベル	6.86	2.08 流行入り	0.57

インフルエンザの予防方法は、次の6つのポイントをおさえましょう。また、方が一感染した場合は、右の図の出席停止期間を参考にしてくださいね。

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます

こまめな手洗い
石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

部屋の加湿
空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気
窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

マスクを着用
鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事です。

人混みを避ける
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間

発症（発熱）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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	解熱				登校OK!	

「解熱した後、**②日**を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

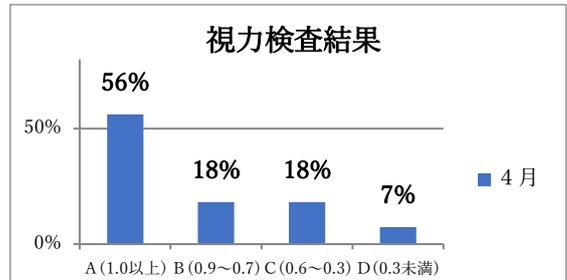
「発症した後、**⑤日**を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

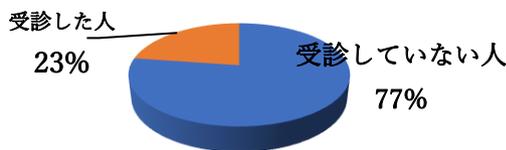
10月10日は、目の愛護デーです

10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、今回は4月の視力検査の結果をみていきたいと思ひます。「視力検査結果」は、右目と左目の検査の結果のうち、悪い方をカウントしています。例えば、右A/左Bであれば、Bとして数えます。また、矯正視力(眼鏡やコンタクトレンズを使用した視力)も、分類せず一緒にカウントしています。

全体で、受診の必要のない、両目視力Aの人は、56%でした。A以外の人は、念のため眼科受診が必要となっています。特に、視力がCの人は「教室後方からは黒板の字が見えにくい」、Dの人は「教室前方でも黒板の字が見えにくい」可能性が高いため、できるだけ早く病院受診し、眼鏡やコンタクトレンズの使用や度数の変更が必要となります。



視力検査の受診の様子 (9月末まで)



しかし、9月末までの時点で、受診が必要な人のうち、23%の人しか受診報告書を提出しておらず、残りの77%の人は、病院に行っていない可能性があります。

10月には2回目の身体測定・視力測定を予定しています。その時までには、視力に異常のある人は、病院受診しておきましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る

10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。