



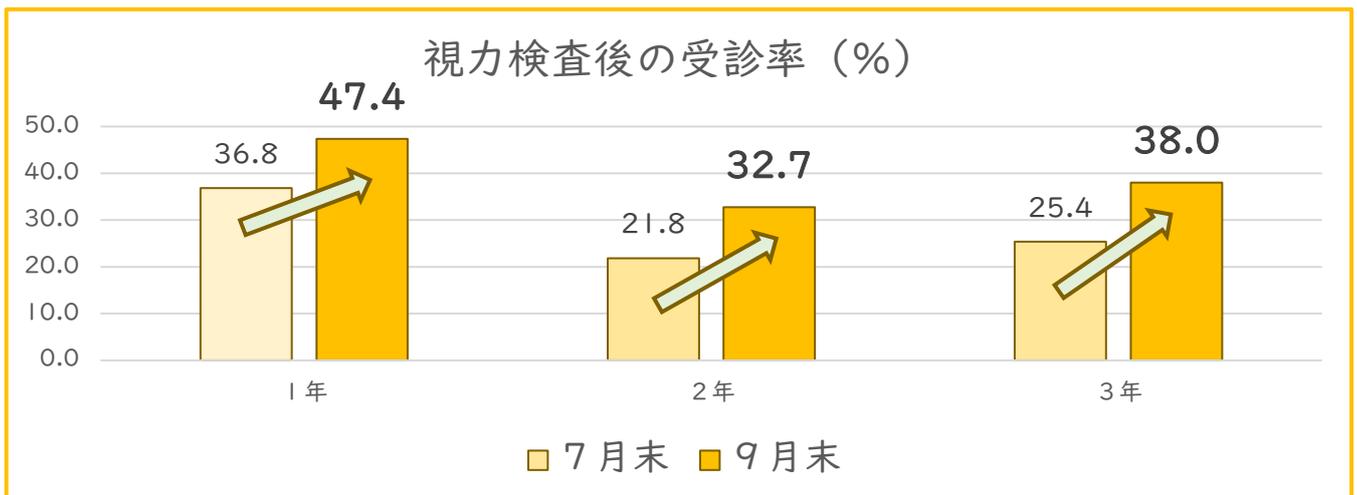
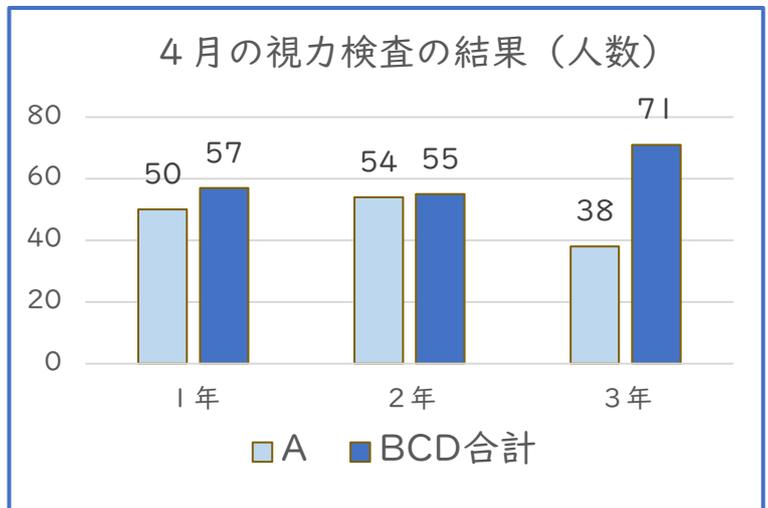
令和6年10月9日
調布市立第四中学校
保健室

2学期に入って1か月が経ちました。10月23日の合唱コンクールに向けて、それぞれが一生懸命練習に取り組んでいますね。保健室からも応援しています♪ 一方で、心配なのは風邪や感染症です。いまのところ、学校全体で感染症の流行はみられませんが、季節の変わり目や合唱の練習で声を出す機会が多いと「のどの痛み」「咳ゴホゴホ」などの症状が出る人が多いです。「いつもと違うな」「調子が悪いかも」と思ったときは、無理をせず様子をご覧ください。

4月に行われた“視力検査”の結果です

学校の視力検査ではA・B・C・Dの4段階で結果を出しています。そのうち、B・C・Dの人は、視力の低下に伴い生活に支障をきたす可能性があるため「受診のお知らせ」を渡しています。

1・2年生は学年の半分の人、
3年生は学年全体の65%の人
受診が必要でした。

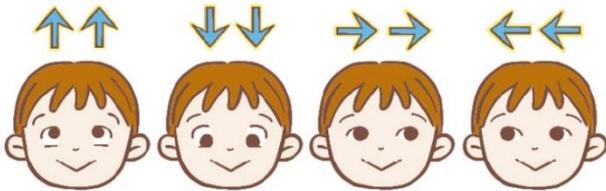


4月の視力検査直後に受診した人も多かったですが、夏休み期間などを利用して眼科を受診した人も多くみられました。しかし、**まだまだ受診率は50%以下**です。視力が低いまま生活していると、頭痛や肩こりの原因にもなります。ぜひ、早めに受診をしましょう。4月に配布した用紙(ピンク色)をなくしてしまった人は、再発行しますので保健室まで声をかけてください。

目が疲れたときは…



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

全国における『マイコプラズマ肺炎』の報告数が過去最多になっています。咳が長引くときは、早めに医療機関を受診してください。

マイコプラズマ肺炎の感染経路は、主に「飛沫感染」と「接触感染」です。ほかの細菌性肺炎と比べて軽症で済む人も多いですが、まれに重症化することもあります。2~3週間の潜伏期間後に、発熱や頭痛、倦怠感などの初期症状が現れます。咳は初期症状から3~5日後に始まることが多いです。

冬季は、インフルエンザなどの感染症も流行しやすくなります。ぜひ、いつも以上に「ゆっくり休養」「バランスのいい食事」を心掛けた生活を送りましょう。“免疫力”を高めて、心も体も元気であることが風邪予防にとって大切です。

