

ほけんだより10月

広島市立沼田高等学校 保健室

目を大切に 使おう！

スマホ・ゲームなど、現代は目を酷使する時間が多くなっていますが、目を酷使し続けると、体調不良や視力の低下を引き起こしたり、将来目の病気にかかるリスクを増大させてしまう可能性があります。普段から目の健康を意識して生活することが大切です。

スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。

急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわからなくなったりします。

急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

急性内斜視を防ぐためのスマホの使い方は、近視の予防にもなります。わかっていてもなかなか見るのをやめられないものですが、タイマー機能を活用したり、寝る1時間前からはスマホは終了！と決めたり、自分の目がずっと健康でいられるように、少しずつ工夫して行動してみましょう。

疲れた目を 労わろう



感染症対策を 万全に！

厳しい暑さが和らぐにつれ、新型コロナなどの感染症が県内でも増加してきています。基本的な感染対策を行いながら、体調を崩しやすい季節の変わり目に備えましょう。

換気

- 窓を開け空気を入れ替えることで、ウイルスを外に追い出す。

こまめに手洗い

- 食事前やトイレの後など、爪や指の間や手首まで丁寧に洗う。

咳エチケット

- 咳やくしゃみなどの症状がある時は、マスクを着用したり鼻や口をティッシュで覆う。とっさの時は袖で覆う。

体調管理も大切に

- 運動、栄養、休養(睡眠)で普段から抵抗力を高める。
- 体調がおかしい時は無理をせず早めに休養・相談を。

保護者の方へ

感染症による出席停止及び再登校について

●出席停止について

インフルエンザまたは新型コロナウイルス感染症、その他学校保健安全法により出席停止期間が定められている感染症に罹患した場合には、出席停止の措置をとります。出席停止の期間中は、医師の指示に従って療養してください。

【出席停止の基準】

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した2日(幼児にあっては3日)後を経過するまで。
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

●再登校の際のお願い

病状が回復し、再登校する際には、必ず医師からの指示(登校許可)に従うとともに、沼田高校のホームページでダウンロードできる、「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に関する報告」に、保護者の方が必要事項を記入し、再登校の際に担任もしくは保健室へ提出をお願いいたします。

【報告書のダウンロード方法】

「沼田高校ホームページ」>「学校生活」>「保健室より」でダウンロードできます。