

ほけんだより 10月

令和7年10月10日 西会津小学校 保健室

文責：高久 友紀

<お子さまと一緒に読んでください>

9月下旬から朝晩は冷え込み、日中は暖かいことで気温差が生じてかぜをひいたり、喘息でせきがとまらなかったり、偏頭痛で頭が痛くなったり…と体調不良で休む子が多かったです。この季節の変わり目は上着を1枚羽織って調整できるとよいです。10月末には校内マラソン記録会があります。本番に向けて練習ができるよう、体調管理をしましょう。

／ 寒暖の差に注意 ／
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



10月10日は目の愛護デー👁️

急性内斜視をご存じですか？

スマホやタブレット、携帯ゲーム機などの使用が増えています。学習でも必須になっていますが、学童期の年齢で、小さな画面を近距離で長時間見続けることで近視の進行と急性内斜視の発生が近年報告されています。

内斜視とは、片方の目が内側に寄っている状態で、遠くのが二重に見えるなどの症状があります。この場合、眼科医の受診や治療が必要です。

日常の中で、画面から30cmほど離すこと、長時間使わず、決められた時間を守る、目を休めるなどをして予防してほしいです。

その目の充血…原因は？？？

先週から目の充血を訴える子が多く、その中でも2つの原因に分かれていました。

- ①秋の花粉（ブタクサ・ヨモギなど）によるアレルギー反応
- ②はやり目（流行性角結膜炎）による充血

どちらも目が充血し、かゆみを伴います。学校では判断が難しく、ご家庭に連絡し、受診してもらう場合があります。流行性角結膜炎の場合は、医師が感染の恐れがないと認めるまで出席停止です。どちらにしても症状がひどくなる前に受診していただき、学校へご連絡ください。

視力再検査・治療勧告の再配付をします

5月に行われた定期健康診断の視力検査で、片眼B以下でまだ「結果のお知らせ」が届いていない児童を対象にもう一度保健室で再検査をします。検査後、新しく用紙を配付します。

視力の再検査が終わったら、合わせて歯科検診でまだむし歯・要観察歯の治療に行っていない児童を対象に再度配付します。視力・歯科は早期検査・治療が必要です。すでに受診済みで用紙が手元にある場合は、学級担任を通じて保健室に提出をお願いします。

