

保健だより ~ 10月号 ~

平成 29 年 10 月 10 日 (火)
練馬区立練馬東中学校
保健室

10 月になりました。今日から衣替え完全実施で冬服になります。来週からは寒さも増すそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。文化発表会など様々な活動を充実させるためにも、しっかりと体調管理をするようにしてください。



目の健康について考えよう!

~10月10日は目の愛護デー~

10月10日は目の愛護デーです。目は物を見るための大切な部位です。今回は保健室で訴えの多い目の症状と練東生の視力についてのお話です。この日を機に自分の目の健康について考え、目を大切に作る生活習慣を実践してください。



保健室で多い目の症状

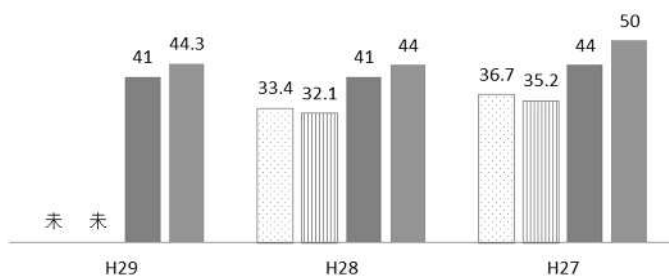
- ・ ばくりゅうしゅ 麦粒腫 ・ ・ ・ まぶたにある汗腺や皮脂腺に細菌が感染することで、まぶたの一部が赤く腫れる。かゆみが出ることがある。
- ・ 結膜炎 ・ ・ ・ 細菌性、ウイルス性、アレルギー性と種類がある。目の充血が主な症状だが種類によって症状が変わる。ウイルス性は人に感染するものがある。
- ・ 疲れ目 ・ ・ ・ 長時間のスマートフォン、パソコンの使用など目を使いすぎることによって起こる。目が痛くなったり重圧感が出たり充血、涙が出たりすることもある。肩こり、頭痛、吐き気などが起こることもある。

練東生の視力

今年の健康診断で裸眼視力 1.0 以下だった (健康診断で B ~ D) 練東生は男子 4.1%、女子 4.4.3% でした。過去のデータをみても毎年都平均より多い傾向があります。視力低下の原因は遺伝や目の病気などが挙げられますが最も多いものは屈折異常です。

視力1.0以下の生徒の割合

□ 都男子平均 □ 都女子平均 ■ 練東男子 ■ 練東女子

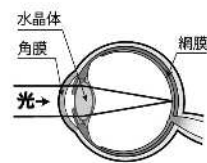


H29 都平均は未発表 裸眼視力 1.0 以下の生徒の割合
都男女別平均値は学校保健統計調査報告書より

< 異常屈折とは >

正視・近視・遠視・乱視の違い

私たちは、物に反射し目に入ってきた光が、角膜と水晶体によって屈折し、眼球の奥にある網膜上に焦点を結ぶことで、物を見ています。



- **正視** : 光がきちんと網膜上に焦点を結び、近くも遠くもよく見える。
- **近視** : 光が網膜よりも前方で焦点を結ぶ。近くは見えるが、遠くの物はピンポイントが合わずよく見えない。
- **遠視** : 光が網膜よりも後方で焦点を結ぶ。遠くも近くも見づらい。
- **乱視** : 光の向きによって焦点を結ぶ位置が異なる。主な原因は角膜や水晶体の歪みで、物がぼやけて見える。

感染症にかかったら

～登校届の提出をお願いします～

これから段々と寒い季節に近づいていきます。同時に感染症の流行も広がっていきます。登校できるようになるまでの期間（出席停止期間）が決まっている感染症がありますので、万が一これらにかかってしまった際には基準を確認してください。

また、登校できるようになった日には医師からの登校許可証明の提出をお願いします。

登校届は保健室で感染症疑いの生徒に渡していますが、それ以外にも練馬東中学校のホームページからダウンロードできます。

インフルエンザバージョン

通常の登校届

登校届		平成 年 月 日																								
年 組																										
保護者様		練馬区立 練馬東中学校																								
<p>お子様が下記の感染症にかかった場合は、余命の併発と他人への感染予防のため、学校保健安全法の規定により「出席停止」となります。※「出席停止」の場合は、欠席にはなりません。なお、医師により登校許可の診断が出された後は、下記の「登校届」に保護者が記入のうえ、学校に提出してください。</p>																										
学校感染症と出席停止の基準																										
種別	病名	出席停止の期間 (H24.4改正)																								
第一種	鳥インフルエンザ (H5N1)	治癒するまで (病気がなおるまで)																								
	インフルエンザ	発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで																								
第二種	百日咳	特有の咳が止まるまで、または、5日間の適正な抗菌性物質薬剤による治療が終了するまで																								
	麻疹 (はしか)	熱が下がってから3日経過するまで																								
第三種	流行性耳下腺炎 (おたふく)	耳、顎または舌の下が腫れ出した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで																								
	風疹 (三日はしか)	発疹が消えるまで																								
第四種	水痘 (みずぼうそう)	すべての発疹がかさぶたになるまで																								
	咽頭結核熱 (プール熱)	主な症状がなくなったあと2日経過するまで																								
第五種	結核	病院により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで																								
	髄膜炎・急性細菌性髄膜炎	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで																								
第六種	腸管出血性大腸菌感染症 (O-157等)	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで																								
	流行性角結膜炎	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで																								
第七種	急性出血性結膜炎	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで																								
	コレラ・細菌性赤痢	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで																								
第八種	溶連菌感染症	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで																								
	ウイルス性肝炎	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで																								
第九種	手足口病	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで																								
	伝染性紅斑	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで																								
第十種	マイコプラズマ感染症	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで																								
	伝染性胃腸炎 (ノロウイルス等)	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで																								
その他 ()																										
キリトリ																										
登校届																										
学校長様		平成 年 月 日																								
病名 インフルエンザ (A・B)		病 (医) 院名																								
上記の疾病について、 月 日 からの加療の結果、医師より登校許可の診断が出されたので 月 日 から登校いたします。																										
年 組		生徒氏名																								
※ 保護者が記入して、学校へ提出してください。 保護者氏名 印																										
<table border="1"> <tr> <td>インフルエンザ登校基準</td> <td>発症日(発熱) (D1)</td> <td>10日</td> <td>20日</td> <td>30日</td> <td>40日</td> <td>50日</td> <td>60日 (発熱後)</td> </tr> <tr> <td>●発症後5日</td> <td>12/4(水)</td> <td>12/5(木)</td> <td>12/6(金)</td> <td>12/7(土)</td> <td>12/8(日)</td> <td>12/9(月)</td> <td>12/10(火)</td> </tr> <tr> <td>●発熱後2日</td> <td>12/4(水)</td> <td>12/5(木)</td> <td>12/6(金)</td> <td>12/7(土)</td> <td>12/8(日)</td> <td>12/9(月)</td> <td>12/10(火)</td> </tr> </table>			インフルエンザ登校基準	発症日(発熱) (D1)	10日	20日	30日	40日	50日	60日 (発熱後)	●発症後5日	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	12/8(日)	12/9(月)	12/10(火)	●発熱後2日	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	12/8(日)	12/9(月)	12/10(火)
インフルエンザ登校基準	発症日(発熱) (D1)	10日	20日	30日	40日	50日	60日 (発熱後)																			
●発症後5日	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	12/8(日)	12/9(月)	12/10(火)																			
●発熱後2日	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	12/8(日)	12/9(月)	12/10(火)																			

登校届		平成 年 月 日
年 組		
保護者様		練馬区立 練馬東中学校
<p>お子様が下記の感染症にかかった場合は、余命の併発と他人への感染予防のため、学校保健安全法の規定により「出席停止」となります。※「出席停止」の場合は、欠席にはなりません。なお、医師により登校許可の診断が出された後は、下記の「登校届」に保護者が記入のうえ、学校に提出してください。</p>		
学校感染症と出席停止の基準		
種別	病名	出席停止の期間 (H24.4改正)
第一種	鳥インフルエンザ (H5N1)	治癒するまで (病気がなおるまで)
	インフルエンザ	発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで
第二種	百日咳	特有の咳が止まるまで、または、5日間の適正な抗菌性物質薬剤による治療が終了するまで
	麻疹 (はしか)	熱が下がってから3日経過するまで
第三種	流行性耳下腺炎 (おたふく)	耳、顎または舌の下が腫れ出した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風疹 (三日はしか)	発疹が消えるまで
第四種	水痘 (みずぼうそう)	すべての発疹がかさぶたになるまで
	咽頭結核熱 (プール熱)	主な症状がなくなったあと2日経過するまで
第五種	結核	病院により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで
	髄膜炎・急性細菌性髄膜炎	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで
第六種	腸管出血性大腸菌感染症 (O-157等)	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで
	流行性角結膜炎	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで
第七種	急性出血性結膜炎	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで
	コレラ・細菌性赤痢	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで
第八種	溶連菌感染症	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで
	ウイルス性肝炎	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで
第九種	手足口病	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで
	伝染性紅斑	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで
第十種	マイコプラズマ感染症	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで
	伝染性胃腸炎 (ノロウイルス等)	発症により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで
その他 ()		
キリトリ		
登校届		
学校長様		平成 年 月 日
病名		病 (医) 院名
上記の疾病について、 月 日 からの加療の結果、医師より登校許可の診断が出されたので 月 日 から登校いたします。		
年 組		生徒氏名
※ 保護者が記入して、学校へ提出してください。 保護者氏名 印		

前期衛生委員お疲れ様でした！

今月で前期と後期の委員会が交代します。

特に保健分野では健康診断、体育祭、石けん・トイレトーパー補充、保健室付き添いなど様々な場面で活躍してくれました。(湿布を色々な形に切るお手伝いをしてくれた人も！)

保健分野は学校の中に留まらず今後の人生に密接に関わってくる活動が多いです。この経験を今後の学校生活や日常に活かしてほしいと思います。

前期衛生員のみなさん、ご苦労様でした！

