

感染症に注意をしてください

先週から大二中でも感染症が流行し始め、クラスや部活動内での感染拡大が心配されています。急な気温差にからだがついて行かず体調を崩す人も多くなり、保健室は連日大繁盛です。

早退者も多いのですが、「熱はなく吐き気のため早退した」と言う人や微熱だった人がその日のうちに感染症にかかっていたという連絡もありました。保健室には常に複数人いる状態だったため、保健室に長く留まると他の子にうつしてしまう、またはうつされてしまう可能性もあります。そのため当面は「熱はなくても授業に参加できない体調不良者は保健室で休養するのではなく早退して家で休んでもらう」という対応をとりたいと思います。

現在新型コロナウイルスやインフルエンザの流行もみられるようです。今後は急な早退や授業の切り上げの措置がとられることも考えられますので、鍵の管理や緊急連絡先の確認などお家の方と話し合っておいてください。

早退は「一人で帰れる状態であれば保護者の方に電話を入れ、本人が鍵を持参していれば応答がなくても留守電や着歴を残す」ことで対応しています。学校の電話番号は代表番号だけでなく、次の番号を登録しておいてください。

03-3922-0165 (代表) 03-3922-0142 (事務・よく使われます)
080-7798-2902 (1・2年携帯) 080-7798-2918 (3年携帯)

—保護者の方へ—「うつらないと同じくらいうつさない」ことを大事にしてください！

学校では新型コロナの流行以降、感染症に対する対応が大きく変わっています。熱のある・なしに関わらず「**体調不良で授業に出られない場合は早退して家で休む**」ことが基本になっています。保健室で休養している間にも他の生徒の出入りがあるため、保健室で感染を広げてしまう可能性が考えられるためです。

最近も、微熱や熱が出ない状態で早退した生徒がコロナに感染していたというケースがありました。教室で換気や消毒に気をつけていても、無理をして登校していた生徒が周りに感染を広げてしまうことがあります。

これから寒くなるとインフルエンザを含め多くの感染症が心配される季節になります。「朝から具合が悪かったけど一応学校に行くように言われた」「熱がないから登校した」という生徒も多くみられますが、**体調不良の場合は無理をして登校させないようにしてください**。学校では感染症の流行が心配される時期は「授業が受けられない」と申し出があった生徒は保健室で休ませることはなく早退させますのでご理解とご協力をお願いいたします。

なお登校しぶり等、心の面での欠席や早退等が心配される場合などは担任にご相談ください。

急な体調不良や学級閉鎖などの措置でお子様が早く帰る場合に「鍵がなく自宅に入れない」と困る場合があります。鍵の管理についてはお子様と今一度確認をお願いします。緊急連絡先についても変更や追加は必ず届け、必ず連絡がつくようにしておいてください。携帯のみの届け出で緊急時に連絡が取れずに困ることが増えています。お子様が1人で早退した場合は「自宅に着いたら学校に電話を入れる」という約束になっていますのでご協力ください。

Sigfyの欠席・遅刻等の入力方法が少し変わります

学校では感染症の流行をくい止めるため、少しでも早い対応をとりたいと考えています。そのため欠席者の症状把握が非常に重要です。詳しい症状を入力しやすくするため、入力の項目が10月6日(月)より少し変わります。欠席される時は熱の有無や症状をできるだけ詳しく入力していただきますよう引き続きご協力をお願いいたします。

増えています「秋の花粉症」

春のイメージが強い花粉症ですが、最近の調査によると4割を超える人が秋の花粉症の症状を感じているようです。秋の花粉症で代表的なアレルゲンは、ブタクサやイネ科の植物、ヨモギ・カナムグラ・カモガヤなど住宅街など身近な場所に自生しています。春の花粉症は鼻水や目のかゆみを中心ですが、秋の花粉症は花粉の発生源により近いため、じんましんなど全身に症状が出やすい傾向があります。呼吸器症状が出ることも多く、気管支ぜんそくなどの持病のある人は症状が悪化したり、気管支炎を引き起こしたりすることもあります。

秋の花粉症の時期は9月から10月で、最高気温が25℃を切るようになるとピークを迎えると言われているので今年はいよいよ心配な時期です。今年はいよいよ猛暑の影響で夏場の草木の繁殖も盛んだったので花粉の量も例年以上に多く飛散するようです。

症状がひどい時や長引く時は耳鼻科を受診するようにしましょう。対策としては春と同様マスクやメガネ、うがいや手洗いと帰宅した時に衣服を払い家の中に花粉を持ち込まないことです。

症状から知る

目の病気鑑

こんな症状、ありませんか？



目が乾く、シバシバする

それは… → **ドライアイ** かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

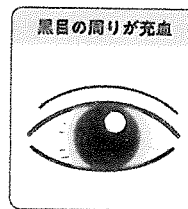
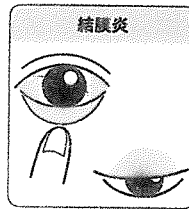
- 症状の一例
- ☒ 目が乾く
 - ☒ 目の疲れ
 - ☒ 違和感（ゴロゴロする）
 - ☒ かすむ
 - ☒ 涙が出る
 - ☒ 目が赤い
 - ☒ 眩しい
 - ☒ 痛い
- など

目が赤くなる、かゆい

それは… → **結膜炎** かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。

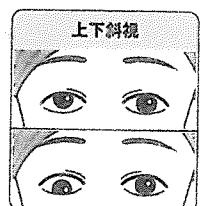
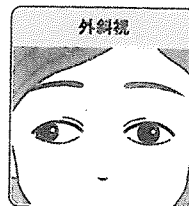
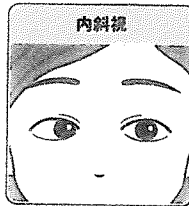
ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



片目の位置が内側（外側）にズレる

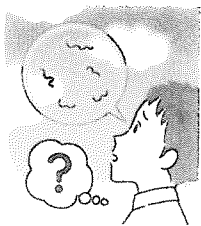
それは… → **斜視** かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはずですが。片目だけが違う方向を向いているときは斜視といって、見え方に支障が出るなど見た目だけではなく問題が起こることがあります。また、ぱっと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズレていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近は問題になっています。



蚊や糸のようなものが見える

それは… → **飛蚊症** かもしれません



明るい暗れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊しているように見えることがあります。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるため、すぐに眼科へ。

目の健康を守るために

ICTとは
程よい距離で付き合おう

画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら
放置せずに眼科へ

目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの
度が合っているか定期的に点検を

合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。