



R3.12.23 練馬区立大泉学園中学校 保健室

◇◆もうすぐ冬休み◆◇

いよいよ待ちに待った冬休みです。クリスマスやお正月、楽しい行事が続きますが、ついつい羽目をはずして夜ふかし等してしまうと、体の抵抗力が低下して風邪を引いたり、体調を崩したりする原因となります。また、ごちそうの食べ過ぎにもご用心！ごちそうを食べる割には、体を動かす機会が少ないので、3学期の始業式に標準服がきついぞということにもなりかねません。（私も気をつけます…）
それでは新学期に元気に登校してきてくださいね～。



◇◆油断しないで感染予防を続けましょう◆◇

日本国内では新型コロナウイルスの感染者数が減っていますが、海外では新たな変異株「オミクロン株」の感染が各国に広がっています。さらに、これからの季節は空気が乾燥し寒くなるので、再び感染者が増え、第六波が来るのではないかと心配する専門家もいます。まだしばらくは「密を避ける」「手洗い」「マスクの着用」「教室の換気」といった、基本的な感染予防対策を続ける必要があります。

水道の水が冷たくなるので、手洗いが不十分になることも予想されます。心配な人は、手洗い後に各教室にあるアルコール消毒液で消毒すると良いでしょう。

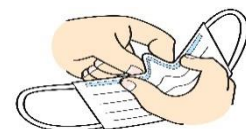
寒いですが、授業が終わったら必ず教室の窓を開けて換気をするようにしましょう。常に、教室の天窗（上についている窓）を対角に15～20cmくらい開けておくのも、空気の流れができるので、換気には有効です。

マスクは、色々なタイプのものが販売されていますが、自分が吐き出す飛沫量や、周りから吸い込む飛沫量を大幅にカットできる不織布マスクが推奨されています。

マスクやフェースシールドの効果

対策方法	不織布	布マスク	ウレタン	フェースシールド	マウスガード
吐き出し飛沫量	80% カット	66～82% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み飛沫量	70% カット	35～45% カット	30～40% カット	小さい飛沫に対して 効果なし (エアロゾルは防げない)	

着けやすさや飛沫捕集効果などを考えると、一般的な不織布のマスクが感染予防には最も効果的ですが、どんな素材のものでも、マスクと顔の間にすき間ができないようしっかり装着することが大切です。マスクの上や横にすき間ができると、飛沫が侵入するのでノーズフィット部分をW字に折り、鼻のすき間をなくすようにしましょう。



(理化学研究所、豊橋技術科学大、神戸大のシミュレーションに基づき作成)

【図解】マスクやフェースシールドの効果

◇◆令和3年度学校保健委員会報告◆◇

学校保健委員会は、「子供たちが生涯を通して健康で安全な生活を送ることができる力を身につけることができるように、子供たちの健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織」で、構成メンバーは、学校長・学校医・学校薬剤師・学校職員・保護者代表です。

12月2日(木)に、学校保健委員会が開催されました。栄養士さんから、給食全般についての報告、養護教諭から、健康診断結果と保健室来室状況についての報告があり、内科・眼科・歯科の校医さんと、学校薬剤師さんから助言をいただきました。

今年度は、保護者・教職員・生徒から「眼科校医さんにお聞きしたいこと」を事前に募り、眼科校医の水野先生にお話をさせていただきました。



◆何で視力が落ちる(近視になる)のですか？

視力低下は、目が疲れた状態(仮性近視)から始まる。そのまま無理が続くと何らかの影響で眼軸(角膜の頂点から網膜までの長さ)が長くなる。すなわち眼球が大きくなって近視になっている。これを軸性の近視と言い、これがほとんどです。一度眼球が大きくなったら、身長が縮まることがないように、眼球も縮まらないので近視は治らない。ドーパミンという物質が関係しているのではないかと、という仮説はありますが、まだはっきりはしていません。

◆スマホやタブレットの使用が視力に及ぼす影響と、注意点について教えてください。

近づいて見れば見る程、長時間続けてやればやる程、目の筋肉が緊張状態になる。これが続くと眼軸が伸びる原因になるのではないかとされています。時々遠くに視線を合わせて目の筋肉の緊張をゆるめることが大切です。

◆視力を良くする方法(鍛える方法・食べた方がよい食べ物など)を教えてください。

視力が落ちないようにすることが大事であって、食べ物も、これを食べると良いという科学的根拠がはっきりしているものはありません。

◆動体視力を鍛える方法はありますか？

これは中々難しい問題で、視力が良ければ良いということではなく、他に脳の統合機能とか、反射神経とかが影響するので、何とも言えません。その人の運動能力や運動神経も関係してきます。

◆カラーコンタクトを使いたいのですが、目への悪い影響はありますか？

一般的に言ってカラコンは、あまり高いとユーザーが買ってくれないため、安いのが多く、材質があまり良くないです。材質の問題でアレルギー性の結膜炎を起こして、粘膜がざらざらになっている状態(カタル)になっている人が多いです。今はコンタクトレンズをインターネットで購入する人が多いので、ちょっと目の調子が悪くても眼科に行かないで使い続けて、大分ひどくなっている人が多いです。カラコンだけでなく、普通のコンタクトレンズも、眼科で受診して購入した方が安全だということは言えます。

【視力が低下しないように学校でできる対策について】

- ①タブレットは、明るい場所で、短時間、なるべく目から離して使用する。
- ②字を書く時は背筋を伸ばし、目とノートやプリントとの距離を30cmくらい離す。
- ③休み時間はできるだけ外に出て、遠くを見て、明るい光を浴びる。