

# 保健だより



大泉学園中学校保健室 10月号 R4.10.6

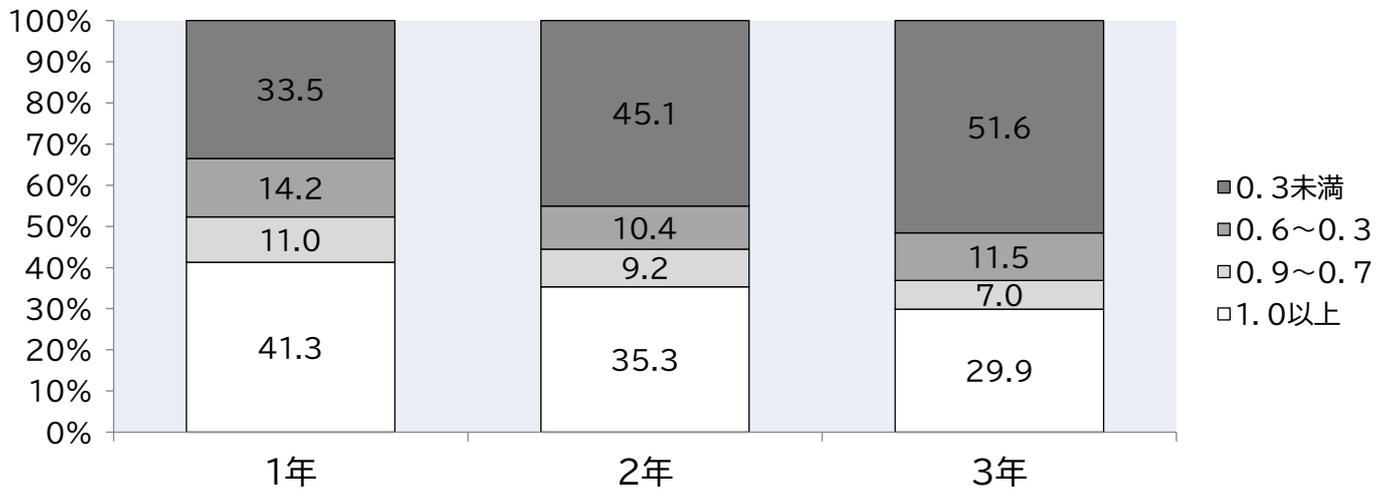


## 10月の保健目標

目の健康を考えよう



### 令和4年度 学年別視力検査結果



※視力矯正者の裸眼視力は0.3未満にしてあります

このグラフは、4月の視力検査の結果です。裸眼視力0.3未満の人が、1年生は33.5%、2年生は45.1%、3年生は51.6%と、学年が進むにつれて、視力低下が進んでいることがわかります。3年生になると、約2人に1人が裸眼視力0.3未満です。視力低下の原因は、はっきりと解明されていませんが、目の疲れが関係していると言われてています。

普段の生活で、目を使い過ぎていないかどうか振り返り、目に優しい生活を心がけましょう。

## 一生使う大切な目 知らずに酷使していませんか？ 日常生活の中からのいたわってください

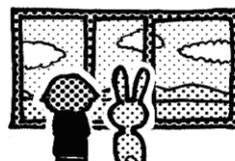
ゲームやパソコンなど長時間近くを見過ぎない



髪の毛が目にかからないように



遠くの景色を見たり、目薬を上手に活用したり、積極的に目の休息を



暗い部屋でのメールをしない



## ◆新型コロナウイルス感染症対応の登校に関する判断について

陽性と診断された場合や、濃厚接触者になった場合の、登校に関する判断基準が何度か変更されていますが、今日現在では、以下の通りとなっておりますので、参考にしてください。(練馬区役所公式ホームページに詳しい説明があります)

### 【陽性と診断された場合】

#### 療養期間終了の基準

◇症状が出た日から7日間経過、かつ症状軽快から24時間経っていたら、検査なしで登校可能。

◇無症状者については、検体採取日の翌日から7日間経過後に登校可能。

5日目に抗原検査で陰性だった場合は翌日(6日目)から登校可能。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
症状あり	発症日	発症日から7日間経過し、かつ症状軽快(解熱剤を使わず解熱し、呼吸器症状が改善傾向)後24時間経過 自宅待機							解除日 登校可 10日目まで 健康観察 実施
症状なし (検査しない)	検査日	自宅待機							
症状なし (検査する)	検査日	5日目に抗原検査で陰性を確認した場合は、 5日間経過後に登校可能。 自宅待機					解除日 登校可		

### 【濃厚接触者になった場合】

#### 待機期間終了の基準

◇感染者との最終接触日の翌日から5日間の自宅待機を原則とする。

◇2日目と3日目の2回とも抗原検査で陰性だった場合は、3日目から登校可能。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8
濃厚接触者 (検査しない)	感染者発生	5日間自宅待機。 5日間無症状の場合、10/7より登校可					登校可	7日目まで 健康観察 実施
濃厚接触者 (検査する)	感染者発生	自宅待機	抗原検査① 陰性	抗原検査② 陰性				

## ◆寒暖差疲労について

気温の寒暖差が大きいことにより、自律神経の働きが乱れ、体が疲れることを寒暖差疲労(かんだんさひろう)と言います。気温差が大きいと自律神経が過剰に働き、大きなエネルギーを消費して疲労が蓄積し、肩こりや頭痛、めまい、だるさ、便秘、下痢、不眠等の様々な心身の不調をもたらします。

### 【寒暖差疲労の対処法】

- ①規則正しい生活(適度な睡眠をとり、朝に太陽の光を浴びること)。
- ②お風呂(38~40℃)にゆっくり首までつかり、自律神経の集まっている首を温めます。
- ③耳には自律神経が集まっているので、耳を温めたり、耳をつまんでぐるぐる回したりするのも、自律神経の働きを整えるのに有効です。

