

10月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

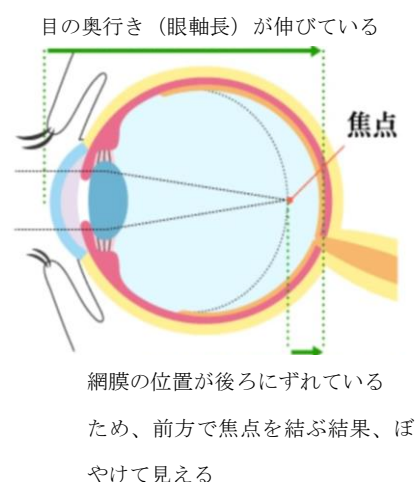


近視の現況 裸眼視力 1.0 未満の子どもの割合が増加しています。

近視は、メガネなどで矯正すれば視力がでるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。しかし近年、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気(緑内障や網膜剥離など)のリスクを高める可能性があることが分かってきています。

▶文部科学省の調査では、2022 年度小学生の裸眼視力 1.0 未満の子供の割合が38%と、40年前の18%から年を追って増加傾向にあります。近視による視力低下は、主に軸性近視です。軸性近視とは「角膜から網膜までの長さ(眼軸)が伸びることで、遠くを見るときにピントが合わなくなった状態です。網膜より焦点が前方にあるためぼやけて見えます。一度伸びてしまった眼軸長は元に戻ることはなく、また近視は年齢が上がるにつれて進行する傾向にあるため、小児期の近視の発症と進行を予防することが重要となります。

▶近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。環境要因として屋外で過ごす時間の減少や近業(近い所を見る作業)の増加が指摘されています。



視力低下や近視の予防にできること① 屋外で過ごすことを増やしましょう。

近業以外の近視の原因として、世界共通で認識されていることは、「外遊び」の減少です。日光にあたる外遊びが少ない子どもは近視になりやすいのです。したがって近視の予防には日光に当たり、外で遊ばせることが最も近道かつ確実な方法とされています。必ずしも直射日光に当たる必要はないので、熱中症や紫外線の影響にも配慮して、木陰や建物の陰などで過ごすことが良いようです。

視力低下や近視の予防にできること② 近い所を見る作業を行う際は次の点に気をつけましょう。



- 30cm以上目を離す。
- 30 分に 1 回は 20 秒以上目を休める。
- 背筋をのびし姿勢をよくする。
- 部屋を十分に明るくする。
- 使用する機器の明るさを適切に調節する。

参考資料は以下のホームページです。詳しく知りたい方はご覧ください。

◎文部科学省 児童生徒の近視実態調査事業 近視について解説した資料 A4仕様

◎公益社団法人 日本眼科医会 HP 「気をつけよう!子どもの近視」 「子どもの目啓発コンテンツ」

学校感染症にり患した場合、治癒後登校するには「登校届」の提出が必要です。

学校感染症にり患した場合、医師から登校の許可が出るまでは出席停止となります。出席停止期間は家庭でゆっくり静養してください。登校する際には、「登校届」に保護者の方が記入・押印をして学校までご提出ください。登校届は八坂小ホームページからダウンロードしていただくか、学校から用紙をお渡します。

学校感染症・・・新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、水痘、麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、咽頭結膜熱、結核、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、手足口病、伝染性紅斑、感染性胃腸炎 等

【新型コロナウイルスの出席停止期間】 発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

	0日目 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に症状が軽快	発熱	症状が軽快	症状が軽快後1日目	発症後5日以内のため登校不可			登校可能◎	
発症後2日目に症状が軽快	発熱	発熱	症状が軽快	症状が軽快後1日目	発症後5日以内のため登校不可		登校可能◎	
発症後3日目に症状が軽快	発熱	発熱	発熱	症状が軽快	症状が軽快後1日目	発症後5日以内のため登校不可	登校可能◎	
発症後4日目に症状が軽快	発熱	発熱	発熱	発熱	症状が軽快	症状が軽快後1日目	登校可能◎	
発症後5日目に症状が軽快	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	症状が軽快	症状が軽快後1日目	登校可能◎

【インフルエンザの出席停止期間】 発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

	0日目 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱期間1日	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内のため登校不可		登校可能◎	
発熱期間2日	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内のため登校不可	登校可能◎	
発熱期間3日	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能◎	
発熱期間4日	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能◎
発熱期間5日	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目

【手足口病について】 口の中や手足に水疱性の発疹を生じる感染症。ウイルス排出は呼吸器から1～2週間便から数週間。ウイルス排出期間が長いことから、出席停止は現実的ではなく、本人の全身状態が安定している場合は登校可能です。まれに重症化することもあるため、発熱や発疹がひどい場合には受診することをお勧めします。