

季節は秋となりましたが、まだまだ日差しが厳しいこの頃です。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。本校でも体調不良の人が出てきました、もうすぐ運動会、体調を整えて練習がんばりましょう。

今月のほけんもくひょう

目を大切にしましょう。

視力があるのに「失明」?

機能的失明とは

失明と聞くと「まったく何も見えない状態」を

思い浮かべるかもしれませんが

せん。しかし、眼球は正常な状態でも、たとえば瞼のけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を使えず、他の感覚に頼って生活することになります。これは機能的失明と呼ばれています。



スマホと失明

近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。これも機能的失明と見なす眼科医もいます。手術が必要な場合もあります。

ICT機器は30分使ったら休憩を基本に。



保健室からのお知らせ

- 身体測定
1日（水）高等部
2日（木）中学部
3日（金）小学部

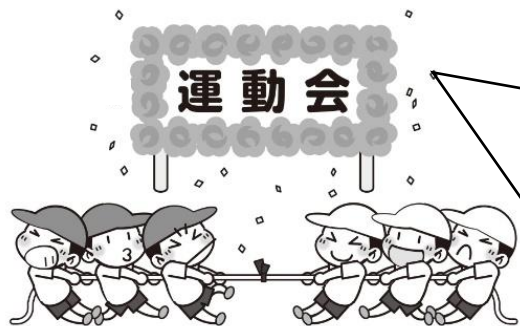
- 色覚検査
高等部1年生
(希望者のみ今年度中に)



昼間と夜の気温差が大きくなってきました。この季節、上着をもっておくと安心ですね。ぜひ引きにご注意を！

☆おうちの方へ☆

9月の検尿は臨時の検査のため結果が疑陽性の場合も二次検査の対象となっています。



しんどくなったら
ムリせず安全第一で！

運動会時の熱中症対策

- ① 暑さ指数の測定（暑さ指数が危険になった場合は実施中止等検討する。）
- ② 朝及び活動中の健康観察の実施
- ③ 水分補給のよびかけ
- ④ ミスト、冷風扇の設置
- ⑤ 第2保健室の設置（和室）等

WBGT ってなに？

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数（WBGT）と言います。

WBGTは、気温や湿度、輻射熱（日差しや建物、地面などから受ける熱）などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上31未満) 厳重警戒	が	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
(25以上28未満) 警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※ 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022) 参照

※ 暑さ指数が「33」に達すると熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがあるとして「熱中症警戒アラート」が、また、「35」に達すると過去に例のない広域的な危険な暑さを想定し、人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがあるとして、「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

※

※ 10月3日、昨年より1ヶ月早くインフルエンザの流行期に入りました。朝夕の気温が下がりだんだんと冬に近づいてくるこの時期は感染症が流行ります。校内では高熱や咳・嘔吐症状の風邪の人がでてきました。
「予防に勝る薬なし」感染症予防を心がけましょう。

インフルエンザってどんな病気？

突然高い熱(38~40℃)が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節など体が痛くなります。これが通常1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。



咳、鼻水、くしゃみ等
かぜの症状に加えて…

38~40℃の高熱や、筋肉、関節など体の痛み

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」出席停止となるため、必ず医療機関を受診して、指示を受けましょう。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱した場合	学校	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			解熱後2日たっても、発症後5日たないと登校できません。		
		出席停止					登校可能			
	園	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		解熱後3日たっても、発症後5日たないと登園できません。		
		出席停止					登園可能			
発症後3日目に解熱した場合	学校	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
		出席停止					登校可能			
	園	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		
		出席停止						登園可能		
発症後5日目に解熱した場合	学校	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止						登校可能		
	園	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目
		出席停止								登園可能

※発熱した日を0日とします。
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



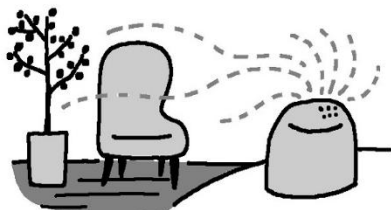
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



「学校の感染症対策 改訂版」東山書房 参考

インフルエンザワクチン流行に備えて

インフルエンザワクチンは、「罹患を完全に防ぐ」ものではありませんが、脳症などの重篤な合併症を防ぐ効果が期待されるばかりでなく、解熱までの時間を短縮する効果や、罹患後の登校再開を早める効果が期待されます。また、多くの方が接種することで得られる集団免疫も期待できます。

インフルエンザワクチンには、従来から実施されている不活化ワクチン（皮下注射）と、令和6年秋から導入された生ワクチン（鼻腔噴霧・点鼻）があります。

<不活化ワクチン（皮下注射）>

- ・生後6か月から接種できます。接種後は13歳未満が2回、13歳以上が1～2回です。
- ・接種間隔は、1回目の接種後2～4週間あけて、2回目を接種します。
- ・予防接種の効果は、出現までに2～3週間かかります。また、効果は接種後3～4か月頃から徐々に弱くなりますが、概ね5か月持続するとされています。

<生ワクチン（鼻腔噴霧・点鼻）>

- ・接種できるのは、2歳～18歳です。接種回数は1回のみです。
- ・鼻腔粘膜での感染予防に働くIgA抗体が産生されるため、感染予防効果が強くなることが期待されます。効果の持続も不活化ワクチン（皮下注射）より長いとされています。
- ・予防効果は、不活化ワクチン（皮下注射）と同等あるいは同等以上とされていますが、国内での接種実績が少なく、不活化ワクチンとの効果を比較した報告は少ないです。
- ・流行するウイルスが、ワクチン株と多少異なっても、ある程度は効果があるとされています。
- ・生ワクチンのため、インフルエンザ様の症状が出るなど注意が必要です。

※どちらのワクチンを接種するかは、かかりつけ医と相談してください。

※流行期に受験や修学旅行、部活の大会などを控えている方は、2週間前までには接種を済ませたほうが良いでしょう。

新宮市医師会学校医部会のお知らせより抜粋