



令和7年10月
三好特別支援学校
保健室

10月10日は
目の愛護デー



10月の保健目標 目を大切にしよう

最近、「近視」の子どもが増えています。黒板の字が見えにくい、目を細めないで遠くが見にくい、物がぼやけて見えるという人はいませんか？当てはまる場合は、眼科を早めに受診しましょう。スマートフォンやタブレット端末を長い時間続けて見ると、目が疲れたり、頭が痛くなったり、首や肩がこったり、イライラしたりすることがあります。おうちの方とルールを決めて、自分の目を大切にしましょう。

このような症状が出たら注意が必要です



目がしょぼしょぼする



目が痛い



目がかすむ



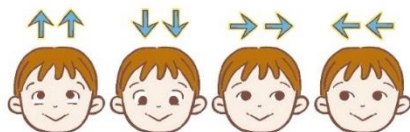
目が乾く



目が充血する

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。目の疲れを和らげる方法があるので、意識してやってみましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見ても OK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがおすすめ。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。
目を温めるグッズも販売されています。

保護者の方へ

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋など、さまざまな呼び方があるように、秋は気候が穏やかで過ごしやすく、何をするにもよい季節ですね。これから冬に向けて気温が下がってくると、様々な感染症が流行し始めます。「食欲の秋」だけにならないよう、旬の食べ物からバランスよく栄養をとり、体をたくさん動かすことで、寒さや感染症に負けない健康な体をつくっていきましょう。



◆色覚特性について◆

色覚特性とは、色が全く分からないということではなく、特定の色が見分けにくい特性があることをいいます。状況によって、色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、周囲が配慮することが望まれます。本人に自覚のないことが多く、検査を受けるまで保護者の方も気付かない場合があります。

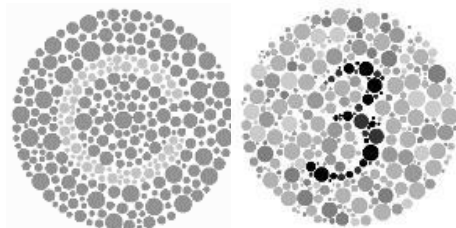
学校で色覚検査を行うことができます。検査は個別に行います。色覚検査を希望される場合は、10月17日（金）までに連絡帳などで担任へお知らせください。検査を受けて色覚特性が疑われる場合は、色覚特性だけでなく他の眼疾患の可能性もあるため、学校での検査後、眼科受診をお勧めすることがあります。



◆色覚検査方法◆

- ・検査表の数字や環の切れ目を読みます。
（できるだけ3秒以内）
- ・検査表と目の間隔は75cmです。
- ・全部で22枚の検査表を読みます。

実物はカラーです



◆視力低下のサイン◆

もしこのような様子がありましたら、お子さんの視力が落ちているかもしれません。

眼科を受診して眼鏡の使用を検討してください。

これ
やっていませんか

■ 近くで見る

■ 片眼を閉じて見る



■ 顎を上げて見る

■ 目を細めて見る

◆「フルミスト」点鼻インフルエンザワクチンについて◆

2024年からインフルエンザ予防の選択肢の一つとして、鼻に噴霧するタイプのインフルエンザワクチン「フルミスト」が使用できるようになりました（すべての医療機関で取り扱っているわけではありません）。

鼻へ噴霧するタイプのインフルエンザ生ワクチンのため、注射が苦手な人も受けやすいです。痛みもなく1回の接種（左右それぞれの鼻へワクチンを噴霧）で済みますが、30%～40%に副反応として、咳やくしゃみ・鼻水のような症状が出るそうです。

2～18歳の方が対象です。フルミストは小児の有効性が高いことが知られていることから、接種できる年齢が限られています。注射型のワクチンと同じくらいの有効性があると言われています。

喘息の既往・ゼラチンや卵アレルギーの既往等のある方は、かかりつけ医にフルミストの接種ができるか相談してください。

インフルエンザの予防接種は、接種すれば100%インフルエンザにかからないというものではありません。しかし、症状が軽く済んだり、合併症のリスクを減らしたりすることに役立ちます。

接種後、2週間すると抗体が上昇し始め、1か月でピークに達します。その後、5か月間ほど効果が期待できます。

