

令和８年 10 月
三好特別支援学校
保健室

９月は雨の日がとても多かったですね。体調を崩すことなく、元気に過ごすことができましたか？

今年は、例年よりも早い時期にインフルエンザになる人が増えています。「インフルエンザは寒い時期に流行するもの」という考えは、改めた方がよいかもしれません。１年を通して、手洗い、換気などの感染対策をしっかりしましょう。手洗いは、石けんをつけて、指の間や手の甲、爪の間までしっかり洗うと効果的です。



10月の保健目標「目を大切にしよう」

みなさん、スマートフォンやタブレット端末はどれくらいの頻度で使用しますか。毎日使う人も多いのではないでしょうか。

スマートフォンやタブレット端末の画面の光は、至近距離で目に直接届くため、刺激が強いです。また、近くを見続けるため、目の筋肉が緊張してしまいます。そのような状態が続くと、目が疲れて、視力低下につながることがあります。

スマートフォンやタブレット端末は、画面を目から 30ｃｍ以上離して使うことを意識し、ときどき休憩しながら使いましょう。



保護者の方へ

目の健康について

10 月 10 日は目の愛護デーです。近年、子どもたちの生活にも、スマートフォンやタブレット端末は欠かせないものになっています。それに伴い、視力低下などの目のトラブルが心配されます。

以下のような様子が見られたら、視力低下のサインかもしれません。一度、眼科を受診し、相談することをお勧めします。



目を細めて見る



顔を傾けて見る



片目を閉じて見る



対象物に近づいていく

◆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。

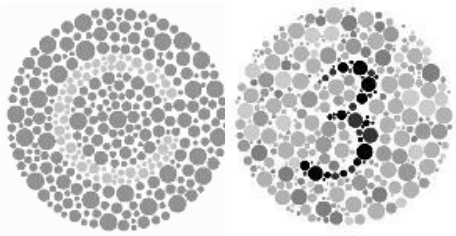
学校で色覚検査を行うことができます。検査は個別に行います。色覚検査を希望される場合は、10 月 16 日（金）までに連絡帳などで担任へお知らせください。検査を受けて色覚特性が疑われる場合は、色覚特性だけでなく他の眼疾患の可能性もあるため、学校での検査後、眼科受診をお勧めすることがあります。



◆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



感染症について

お子様に発熱等の症状がみられるときには、医療機関を受診していただき、感染拡大の防止に御協力ください。インフルエンザ等の感染症に罹患した場合は、必ず学校に連絡をいただきますようにお願いします。

インフルエンザの出席停止期間は、「発症後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで」です。発症日を０日とし、翌日を１日目とカウントしますので、御注意ください。

