

# えがお



平成30年10月1日

川口市立岸川中学校 保健室

衣替え移行期間です。季節の変わり目は衣服で調整しよう！

つい先日まで半そでで過ごしていたと思ったら、急に涼しい日が続くようになりました。保健室では、急な気温の変化に体が対応できなくて、体調を崩す人が増えています。

天候や気温を変えることはできませんが、衣服を変えることで、温かく過ごすことができます。そろそろ長袖シャツやジャージを用意して、気温に合った衣服で過ごしましょう。

冷たい雨に濡れて風邪をひく人もいます。天気予報もチェックして、傘を用意してくださいね。

## 10月目の愛護デー



### 黒板の字がはっきり見えていますか？

保健室前の廊下に、いつでも検査できるように視力検査表を設置しました。活用してください。



判定	視力の目安	概要
A	1.0以上 (正常、正視)	一番後ろの席でも黒板の文字がよく見える。
B	0.9~0.7 (仮性近視)	一番後ろの席では黒板の文字がやや見えにくい。
C	0.6~0.3 (仮性近視)	前の方の席でも黒板の文字がやや見えにくい。
D	0.3未満(近視)	一番前の席でも黒板の文字がほとんど見えない。

4月の健康診断の結果、視力『B』『C』『D』の皆さんに『眼科受診のおすすめ』を配布しましたが1年生43%、2年生21%、3年生24%しか受診報告が届いていません。黒板の字が見えにくいのに放置している人はいませんか？ 1日も早く眼科で検査を受けてください。

眼科に行かかないでメガネやコンタクトを作成した人は、保健室まで報告に来てください。

### 何で眼科の受診が必要なの？

#### ・成長期は近視が進むといわれている

→成長期は体の成長とともに、眼球の直径も大きくなり、**近視が進む**といわれています。半年や1年で視力が大きく変わることもあります。

#### ・視力低下の原因を知る必要がある

→学校の検査で視力の低下という事実はわかっても、その**原因まで探ることが出来ない**ため、事態を甘くみて症状が深刻化してしまう可能性もあります

これらの理由から、**定期的に眼科を受診し、検査・診察をしてもらうことが大切**です。



**色覚の検査について ※別紙『色覚の検査について』をお読みください。**

色の感じ方、見え方は、顔や考え方が異なるのと同様に、一人一人異なっています。また、色の感じ方の違いが他の大勢と比べて明らかに異なる人は、医学的に「色覚異常」と診断されます。

色覚検査は定期健康診断に含まれていませんが、自分の色覚の特性を知らないまま学校生活を過ごし、進学や就職などで不利な影響をうけることがないように、学校で個別に検査を行うこととしました。

お子さんの色覚検査を希望する場合は、別紙『色覚の検査について』の検査申込書を、担任までご提出ください。

**Check! 今年も早くも、インフルエンザ流行開始!!**

例年、インフルエンザの流行が始まるのは10月下旬～11月頃ですが、今年はまだに川口市内で学級閉鎖が行われています。

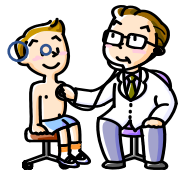
普通感冒（鼻風邪）の特徴	インフルエンザの特徴
<ul style="list-style-type: none"> <li>・症状は徐々に悪化</li> <li>・鼻水・喉の痛みなど呼吸器症状が主体</li> <li>・発熱は軽度、全身症状は軽い</li> <li>・肺炎など弊害がない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・突然の発熱（37℃程度の場合もあります）</li> <li>・高熱・悪寒・頭痛・筋肉痛・関節痛・からだのだるさ</li> </ul>

この症状が現れたら、  
**必ず受診してください**

抗インフルエンザウイルス薬を発熱後4～8時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日短縮され、ウイルスの排出量も減少します。

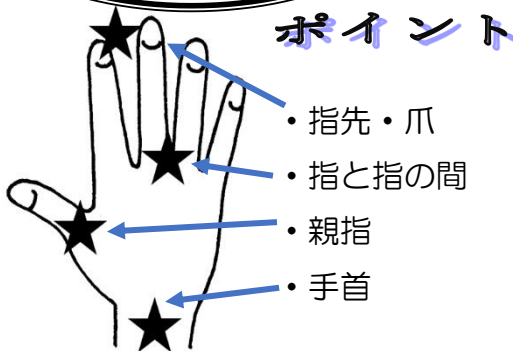
**インフルエンザ予防のポイント： 手洗い・咳エチケット・湿度の保持・休養**

岸川中では9月中インフルエンザ感染者は  
いませんでしたが、十分気をつけましょう



**10月15日**

**世界手洗いの日**



**洗い残しの多い場所を念入りに！**

世界には水や食事が不十分だったり、石けんでの手洗いができずに不衛生になったりして、予防できるはずの病気にかかり、命を失う子どもがたくさんいます。もし、石けんを使って正しく手を洗うことができれば100万人の子どもの命が救えると言われていています。

このような現状から、正しい手洗いを身に付け、病気を予防し、健康や命を守るために日本ユニセフが10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

病気予防の基本は石けんを使って手を洗うことです。これからは風邪・インフルエンザの流行期になりますから、石けんでの手洗いで予防しましょう。