

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和4年9月29日



人間は五感（見る、聞く、かぐ、触る、味わう）などを使って外界からの情報を取り入れますが、その8割を目からの情報に頼っているとされています。

本校の子どもたちは、特に目からの情報に頼ることが多くなり、注意深く見ることがとても大切になります。

大切な目を守るために、毎日の生活の中で気を付けてほしいことがあります。

画面を見続けると、まばたきの回数がぐんと減るから目が疲れる！

まばたきは、瞬間的にまぶたを閉じて開ける動作のことです。まばたきをするたびに、ほんの少し涙が出て、目の表面の汚れを洗い流したり、目の乾燥を防いだりして、目を守っています。

まばたきは、普段1分間に20～30回していますが、何かをじっと見つめ、集中しているときには回数がぐんと減ります。パソコンやタブレット、テレビなどの映像や、ゲームに夢中になって、画面をじっと



見つめているとき、まばたきの回数は **1分間に約5回！** まで減ってしまいます。

まばたきの回数が減ると、目の表面が乾燥して、酸素や栄養が足りない状態になり、目が疲れます。近視が進むこともあります。ときどき目を閉じて、目の筋肉をリラックスさせ、脳を休めるようにしましょう。

パソコンやテレビ、ゲームは30分以上続けて見ない（30分に1回は休憩する）ようにしましょう。



見え方の変化には、早めに適切なケアをする！

毎年の定期健康診断で、視力検査をしています。また、本校では眼科校医の協力を得て、眼科検診で、全員簡易屈折異常の検査をしています。「視力の左右差」「強い乱視」「強い遠視」については、この検査で異常を発見できるため、視力が良くても受診の勧めをしています。

特に、幼稚部、小学部低学年で、屈折異常について受診を勧められた場合は、早めに詳しい検査を受けましょう。

小学生以降の視力低下は、「近視」が原因のことが多いです。度数が進む程度は個人差があるので、定期的に眼科で検査を受けながら、眼鏡等の度数を調整してもらいましょう。

公益財団法人日本学校保健会から、別資料「こどもの『視力低下』ガイドブック」をいただきました。この資料にも、近視や目に関するいろいろな情報が掲載されているので参考にしてみてください。

静岡県の新型コロナウイルス感染状況：国評価レベル2

(医療提供体制は、実質的に国評価レベル3・医療ひっ迫警報発令中)

(9月30日まで延長：県内全域が「BA・5対策強化地域」)



8月9日、感染爆発の抑制を目的に国が新設した「BA・5対策強化地域」に静岡県全域が指定され、県は8月31日まで「BA・5対策強化宣言」を発令しました。しかし、8月の新規感染者数がなかなか減少しなかったため(8月24日が過去最多の新規感染者数でした)、強化宣言を9月30日まで延長しました。

9月に入り、少しずつ新規感染者数が減少していますが、まだまだ多い状況です。新型コロナウイルス感染症以外の感染症にかかる人も増えてきています。家庭内で感染症が広がるケースも増えています。



基本的な感染症予防対応は変わりません。家族みんなで、より一層意識を高めて感染症予防をしてください。

本校の子どもたちが、新型コロナウイルスに感染したときの対応

9月7日から、新型コロナウイルス感染症の患者に対する療養期間等が見直されていますが、8月25日、9月9日に「COCOO(ココウ)」でお知らせしたように、県内の特別支援学校では、これまで同様の対応になりますので、御理解ください。



条件	出席停止期間
お子さんが感染し、有症状の場合	発症日から10日間かつ症状軽快後72時間
お子さんが感染し、無症状の場合	検体採取日から7日間
お子さんが感染者の濃厚接触者と特定された場合	感染者との最終接触から7日間



5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間590万人もいて、その原因の多くが、予防できる病気によるものだそうです。不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちは年間約150万人もいますが、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命を守ることができるそうです。

「自分の体を病気から守る」最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため、国際衛生年だった2008年に、毎年10月15日を「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と決めました(ユニセフが提唱)。

きれいな水道水、石けん、手指消毒液も使える、整った環境で手洗いができる私たち。ぜひ、毎日の手洗いを、丁寧に行う習慣を身に付けましょう。