

# ほけんだより 10月号

江戸川区立大杉第二小学校

令和7年10月2日(木)



日中残暑が厳しい日もありますが、朝晩は急に秋の気配を感じることができるようになってきました。心地よい季節の訪れが心地よいのですが、区内ではもうインフルエンザ、コロナウイルス蔓延による学級閉鎖がすでにあるようです。

毎年流行を見せるインフルエンザですが、予防接種の予約も始まりつつあります。

家族が受験を控えている場合、毎年接種をしている等の場合には、早目にかかりつけ医にご相談をお勧めします。

関連して感染症の場合、証明書が必要になる場合があります。ご参照ください。



## 【◆インフルエンザにかかった場合】

病院による「診断報告書」※インフルエンザと診断を受けた証明  
+ 保護者による「登校報告書」が1枚になっている用紙が必要です。

発症した日を0日とし5日間経過し、解熱した後2日を経過するまで

## 【◆コロナウイルスにかかった場合】

新型コロナウイルス感染症の場合は、証明書は不要です。(以後コロナと略)

発症した日を0日とし5日間経過し、症状が軽快した後1日を経過するまで

## 【◆インフルエンザやコロナ以外】

インフルエンザとコロナ以外は、病院からの「治癒証明」が必要です。

出席停止期間は、医師による登校許可が認められるまで

用紙は、学校のHPからダウンロードできるようになっています。病院の用紙でも可です。登校時には必ず必要になりますので、何卒よろしくお祈りします。

10月10日は目の愛護デー

目のおはなし

## テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が  
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、  
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に  
はたらくため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら  
10分くらいは休憩を

私たちの体には、目を守るためにさまざまな仕組みが備わっています。その一つが「まばたき」です。まばたきには2つの役割があり、1つ目は目の表面についたごみをぬぐい取る、2つ目は目の表面が乾かないように水分(なみだ)でぬらすといった働きです。

普段は自然にまばたきをしています。ゲームや動画などの画面を集中して見ていると、まばたきの数が極端に少なくなります。長時間見続けられないこと、時々休憩をして目を休める、時間を決める等して、上手く付き合える方法がよいと思います。

「オルソケラトロジー」という治療法を聞いたことがある保護者の方もいると思います。中にはこの治療を開始している児童もいるかもしれません。近視・近視性乱視の方のための、手術のいない視力矯正治療法のことです。

オルソケラトロジー治療では「オルソケラトロジーレンズ」という特殊な形状が施された、高酸素透過性の専用ハードコンタクトレンズを夜寝る前につけて、朝起きたら外します。就寝中にレンズが角膜の形を正しく変化させ、裸眼視力を矯正するのが特徴です。それにより翌朝レンズをはずした後も、角膜の形状が矯正された状態を一定時間維持できるため、裸眼で過ごせるようになります。

【インターネットより資料抜粋】



ただしこの治療はレンズの取り外しを伴うため、治療にふさわしい年齢や時期があるようです。また、すべての眼科で取り扱っている訳ではありません。一例として参考にいただくと有難く思います。

見えにくかったら、眼科へ

