

ほけんだより

2024年10月15日発行

江戸川区立二之江中学校

校長 茅原 直樹

養護教諭 山本 彩香

ここ数日で一気に気温が下がり、朝夕は肌寒さを感じるようになりました。その影響もあってか保健室に来室する人、風邪症状で欠席・早退する人が増えています。気温に合わせた衣服調節を心がけ、体調管理をしましょう。

二之江中学校では特定の感染症が流行している状況はありませんが、区内ではマイコプラズマ肺炎・インフルエンザ等による学級閉鎖が出ています。感染対策をしっかりと行い、体調が悪い時は無理をせず休養しましょう。

〈マイコプラズマ肺炎とは〉



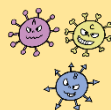
マイコプラズマ・ニューモニアという小さな細菌による感染症。潜伏期間は2～3週間と比較的長く、一般的には発熱、全身倦怠感、頭痛などの症状に続いて、咳がみられる。

せきやくしゃみで菌を含んだ飛沫が周りに拡散する飛沫感染と、手指を介して感染する接触感染が感染経路。

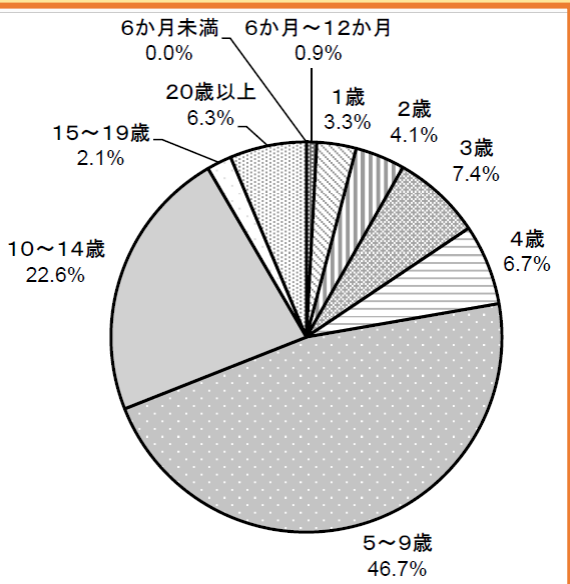
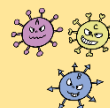
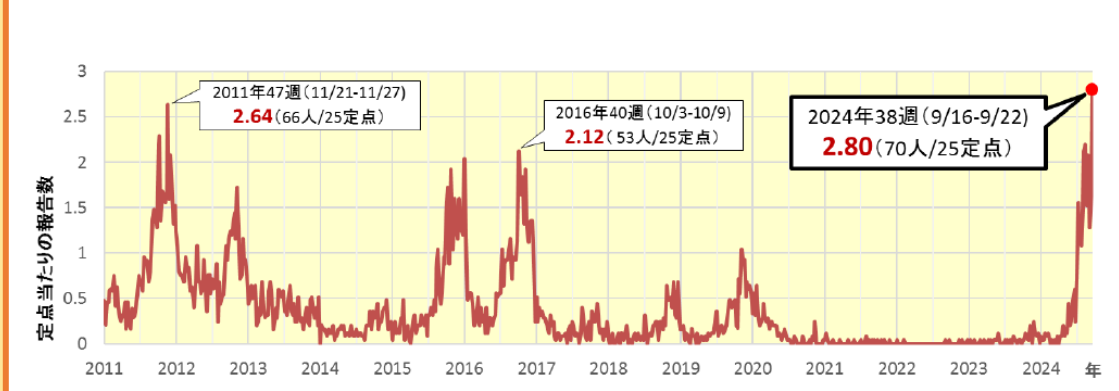


★都内におけるマイコプラズマ肺炎の報告数が増加しています★

9月末時点では、現在の統計が改正された1999年以来、最も多い報告数となっています。

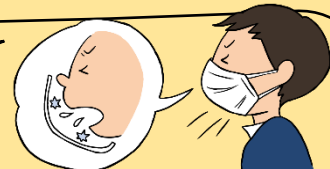


○マイコプラズマ肺炎の患者報告数の推移（2011年から2024年まで）



発症年齢は、中学生以下で90%を占めています。子どもがかかりやすいため注意が必要です。

感染予防をしよう！



石けんで手を洗い、自分専用のハンカチ・タオルで拭きましょう。咳やくしゃみをする時は鼻や口を覆い、場面によってはマスクを着用して咳エチケットを心がけましょう。咳が長引くなどの症状がある人は、早めに医療機関を受診しましょう。

♡♡♡目の愛護デー♡

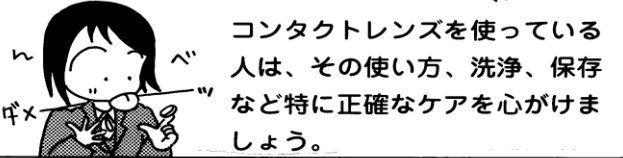
☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



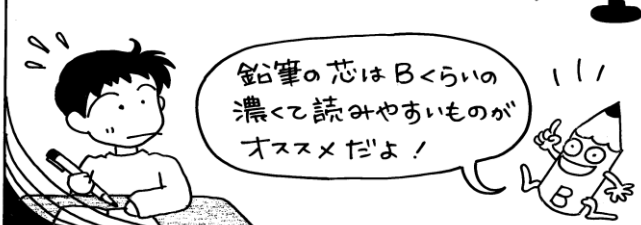
メガネ・コンタクトレンズ"度は合っていますか?"

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。



勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときには部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

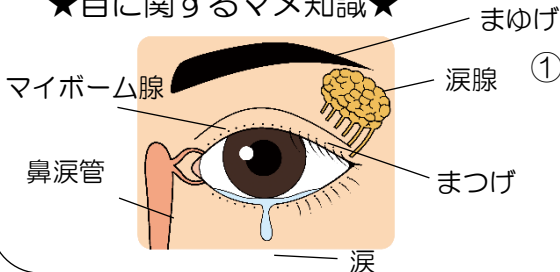


積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。



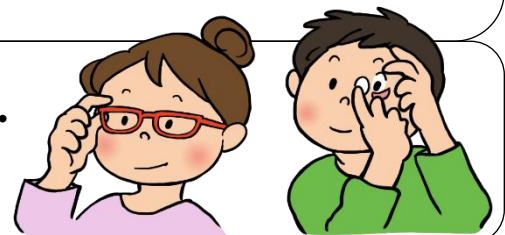
★目に関するマメ知識★



① まゆげとまつげは、目に汗やほこり、ごみが入るのを防ぎます。まつげの根本にあるマイボーム腺は、油分を蒸発させ涙が蒸発しないように守ります。

② 自分にあった矯正グッズを選びましょう。

めがねの特徴は、衛生面が安心・取り外しやケアが簡単・視野は狭いです。コンタクトの特徴は、スポーツがしやすい・視野は通常・ケアや管理が必要です。



③ こんな時は目が疲れています。「しょぼしょぼする」「まぶしい」「目の奥が痛い」「字がかすんで見える」など。

④ 目が疲れたら、遠くを見て目を休める、温める、よく寝るようにしてください。



●●お知らせ●●

1年生対象の色覚検査がほとんどのクラスで終わりました。検査が終了しているクラスについては、結果を配付しています。保護者の方と確認してください。

保健だより9月号でお知らせしたとおり、健康診断後に受診勧奨の手紙を該当生徒に渡しましたが、まだ未受診だと思われる人には今週再度お知らせを配付します。保護者の方ご確認ください。すでに受診済、定期通院中の人は保護者の方に記入してもらい提出してください。