ほけんだより 10月

令和８年 10 月９日
調布市立八雲台小学校
校長　石川　淳
保健室

朝晩涼しく感じるようになってきました。

金木犀の香りが秋を感じさせます。外で遊ぶのに

とても過ごしやすい季節ですね。季節の変わり目は

お天気も体の調子も不安定になりやすいです。

「早め早めの休養」を心がけましょう。



秋花粉の季節、花粉症の人は顔や目をそっと洗い、こすりすぎないようにしましょう。

10月10日は 目の愛護デー

お外で あそぼう！ めに げんき！

～近視予防の合言葉：毎日2時間以上は外で過ごそう～

- 自然に浴びる太陽の光は、近視が進むのを防ぐ（直接太陽の光は見ない）
- 外で遠くを見る機会が増えると、近くの作業できんちょうした目をリラックスさせる



- 外遊びのほかに外体育、通学や外での休けい、さんぽも合計できる（例：登校＋外遊び＋外体育＋下校＋さんぽ＝2時間以上）
- 外の明るさ（1000ルクス以上）があれば効果あり、ぼうしをかぶっていても、だいじょうぶ　(木かげやたてものの影、くもりの日よいけど、おうちの中は効果少ない)

🏠おうちの方へ

今は本校では少ないインフルエンザですが、市内で学級閉鎖が再び出始めました。
改めてインフルエンザ対策として、ご参考までに昨年度の学校保健委員会だより掲載の内科校医　高藤　哲先生のお話を載せさせていただきました。

「インフルエンザについて」

内科校医　高藤　哲　先生

インフルエンザウイルスによる感染症は、ふつうのかぜ症候群に比べて症状が重くなりやすい点から区別されています。日本におけるインフルエンザの流行は、毎年 11 月下旬～12 月上旬頃に始まり、翌年の 1～3 月頃に患者数が増加し、4～5 月にかけて減少していくことが多いです。診断については、鼻咽腔などから綿棒で抗原を採取し、10～20 分程度でインフルエンザ抗原を検出する検査があります。インフルエンザウイルスは、発症から 6 時間以内は検査の陽性率が低く（抗原検査の陽性率は 50%程度とされている報告もあります）なっています。ウイルス量は 12～24 時間くらいで一気に増加し、検査に適した時期になります。検査の時期は、熱が出てから 12～36 時間あたりが望ましいとされています（この時期の抗原検査の感度は 90%以上）。インフルエンザの治療薬は、発症から 48 時間以内に開始することが推奨されており、
時間の経過とともに検査感度が低下していくことから、
検査時期が遅くなりすぎないようにも注意が必要です。
また、高熱が続きぐったりしている、呼吸が苦しい、
意識がぼんやりしている、けいれんがあるときは早めの受診が必要です。





