



ほけんだより

令和8年10月2日（金） 系島市立前原東中学校 養護教諭（興膳）

涼しい日が増えてきましたね。朝晩は冷え込むこともあり、季節の変わり目で体調を崩す人も増えています。今年は例年より早くインフルエンザが流行しており、県内では麻疹（はしか）の患者報告数も増えているようです。感染症対策の基本をもう一度押さえておきましょう。

～福岡県で増加している感染症～

	インフルエンザ	麻疹（はしか）
症状	・悪寒、頭痛、高熱（38℃以上）、倦怠感、関節痛、筋肉痛等の症状が比較的急速に現れる。 ・普通の風邪と同様に、咽頭痛、咳、鼻汁も見られる。 ・嘔吐、下痢、腹痛等の消化器症状が出ることもある。	・初期には目の充血、咳、鼻水、発熱、口内に白い斑点（粘膜疹）が見られる。 ・熱が一度下がりかけて再び高熱が出てきたときに赤い発疹が出る。耳の後ろから顔面にかけて出始め、全身に広がる。
潜伏期間 (症状が出るまでの期間)	平均 2 日	主に 8～12 日
感染経路	飛沫感染、接触感染 	飛沫感染、接触感染、空気感染 

＊飛沫感染…咳やくしゃみ、会話をした際に口や鼻から出る水滴（飛沫）を介して感染

＊接触感染…感染者やウイルスが付いた物に触れ、その手で鼻や口、傷口を触ることで感染

＊空気感染…空気中の塵や飛沫核（飛沫が乾燥して残る芯の部分）を介して感染

感染症対策の基本は同じ！



①石鹸で手洗い 手の甲、指の間、指先、手首も洗い、清潔なハンカチで拭く。

②咳エチケット ハンカチや袖で口元を抑える。風邪症状がある時はマスク着用。

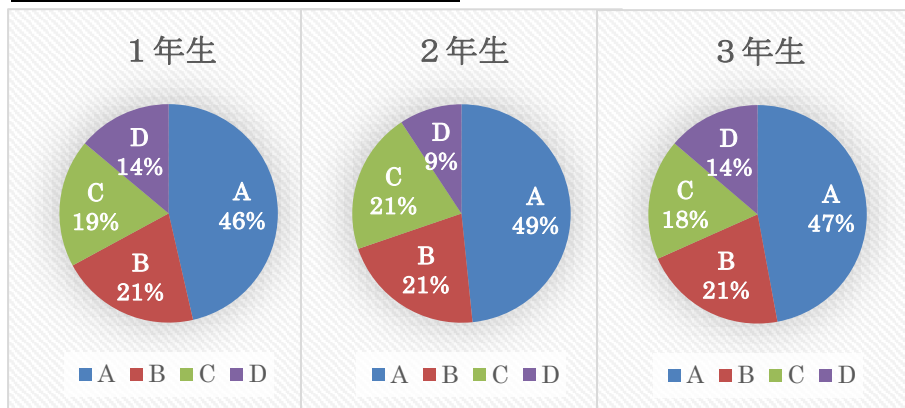


★ハンカチを持っていない人が多いですが…、濡れた手で服や髪、物に触れると

ウイルスが付きやすいので、洗った意味がなくなりますよ★

～ 10月10日は目の愛護デー ✨👁️～

東中の視力の状況（4月）



A…1.0 以上
B…0.9～0.7
C…0.6～0.3
D…0.2 以下

※眼鏡・コンタクトの人は、つけた状態の視力(矯正視力)を集計

どの学年も、**半数以上の人**が**0.9 以下**という結果でした。
勉強への集中力を高めるためにも、早めに眼科で相談しましょう。
眼鏡やコンタクトをつけても黒板の字がぼやけて見えるという人も、眼科に行って調整してもらうことをおすすめします。



近年増加している“急性内斜視”



私たちの目は物を見るとき、両目はその方向に向き、両目を同時に使い、脳で像を組み合わせ、立体的に見ています。
急性内斜視では片方の目が内側に寄っているため、物が2つ並んで横に見える**複視**という症状が起こります。



原因ははっきりとは分かっていませんが、**スマホを至近距離で長時間見続けること**が一つの要因と言われています。

スマホと目の距離が 30cm より近い場合、目を寄せて見ることになります。これが続くと両目を外側に広げる動きができなくなり、内斜視が起こると言われています。

★スマホを見るときは **30cm 以上離し**、**30 分に 1 回は休憩**して遠くを見ましょう★

✿保護者の方へ✿

インフルエンザ・麻疹（はしか）は学校感染症として定められており、出席停止の対象となります。診断された場合、学校へご報告いただきますようお願いいたします。なお、インフルエンザは型（A 型や B 型等）もお知らせください。