



令和5年(2023年)伊丹市立西中学校 保健室

12月はクリスマスに大晦日に行事も続き、楽しいことも多いので、体調管理には気をつけて元気に過ごしたいものです。今年ももうすぐで終わります。みなさんにとってどんな1年でしたか？

感染症に気をつけよう

コロナ禍の3年間は、インフルエンザやその他の感染症が流行せず、ほとんどの人が、それらの病気に対する免疫が下がっています。

1、インフルエンザ

市内の小中学校でも感染者が増えてきている状況です。今年は異例で夏から流行していますが、本来は、最も流行しやすい時期は、1月～2月にかけてです。これから感染者がさらに増えることも考えられます。気をつけましょう。

2、咽頭結膜熱（プール熱）

現在、咽頭結膜熱の生徒はいませんが、兵庫県内ではかなり流行しています。11月20日の時点で過去10年間の同じ時期の患者数が最も多くなっています。増加傾向にあり今後注意が必要です。

①咽頭結膜熱とは??

アデノウイルスの感染によるもので、プール熱という別名があり夏のプールの時期に流行する感染症です。今年は、夏だけでなくこの時期にも流行しています。

②症状

発熱・のどの痛み・結膜炎。症状は3～5日ほど続きます。

③対処

飛沫感染および接触感染のため、通常の感染症対策とタオルを共用しないことも大事。



3、ノロウイルス

冬の時期に感染者が増えるノロウイルス。この時期に注意が必要な感染症の1つです。

①症状

下痢や嘔吐が主な症状。腹痛や発熱があることも。

②対処

嘔吐物を介して感染が拡がる場合があります。消毒には次亜鉛酸ナトリウムを使うこと。

感染症対策の基本は、手洗い。換気も大事です。

ス

マ

ホ

の

使

い

方



いい距離を保っていますか？

冬休みに入ると、自分の時間は増えますね。スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方になるはず。いい距離感を保ちましょう。

ちょうどいい
を保つために

できることから始めてみよう

目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときには正しい姿勢で。



スマホばかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみましょう。

目線より 少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。



普段から意識してストレッチ

首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。

使用時間の ルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。



見えにくいけど、わかるから大丈夫？



「最近、遠くを見るとぼやけているけど、困らないから・・・」と言って、そのままにしていませんか？特に、4月の視力検査で病院に受診しましょうと受診勧告の用紙をもらって、未受診の人は、今の学年の内に、眼科を受診しましょう。

3年生は受験で忙しいとは思いますが、4月からの新生活、見えにくいままですスタートするのではなく、自分にあった眼鏡・コンタクトを準備しておくことも大切です。

また、歯科でう歯（むし歯）があると言われた人も、春までには必ず受診しておきましょう。