保健News１２月号

令和６年１２月２日
新座市立第三中学校
保健室

○トリプルデミックに要注意！！

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・マイコプラズマ感染症。これら3つの感染症が県内でも増加傾向にあります。本校では現時点ではマイコプラズマ感染症の発症者が増減はあまりなく数名いる状況です。

	前　兆	症　状	対　策
マイコプラズマ感染症	熱・せき	せきが段々ひどくなる	手洗い うがい 換気
インフルエンザ	倦怠感 喉の痛み	高い熱や関節の痛み	
新型コロナウイルス感染症		３８度前後の熱	

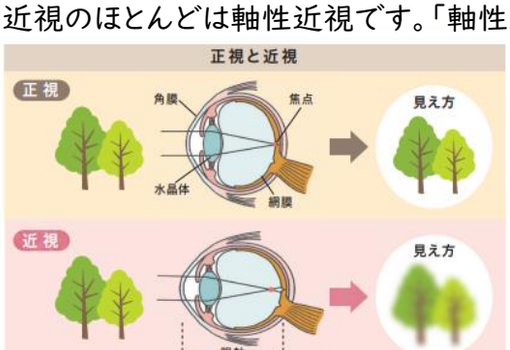
り患した生徒の状況から、マイコプラズマ感染症は始めに38度以上の発熱が2～3日続いた後、咳が続くという ケースが多く見られます。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは簡易検査キットで検査が出来ますし、病院でも検査をしていますが、マイコプラズマ感染症については検査キットの不足等でなかなか検査をしてもらえないため、マイコプラズマ感染症と診断を受けるのがり患してしばらくしてからという場合も多いです。3つの感染症が同時に流行していてなかなか判断が難しいですが、上記のような症状や長引く発熱、咳症状などいつもと違うなと思ったら受診をしてください。

また、朝から発熱や体調不良があった場合は、「勉強をしたい！」「友達に会いたい！」「大好きな学校へ行きたい！」という気持ちを少しだけ抑えて、体調の回復を第一優先としてしっかり休養しましょう。

○視力低下の問題

先週、文科省の学校保健統計調査の報告がニュースでも取り上げられていました。この調査は全国の小中高で毎年実施されている定期健康診断の結果がまとめられたものです。今回の調査によると歯科のむし歯保有者が減少していることと視力１.０未満の子どもの増加していることが取り上げられています。本校の経年状況も全国の調査と同じ状況となっています。報告によると、裸眼視力１.０未満の子ども全てが近視ではありませんが、約8～9割は近視であると指摘されています。近視のほとんどは軸性近視です。「軸性近視」とは眼球の形が前後方向に長くなって 、眼の中に入った光線のピントが合う位置が網膜より前になっている状態で、近年世界中、特にアジアの先進国で多い傾向にあります。子どもたちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが重要になります。



近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。環境要因や調査等から、屋外で過ごす時間の減少や近業（近い所を見る作業）の増加等が指摘されています。

○近い所を見る作業を行う際は次のような点に気をつけてみましょう。（どれも意識すれば出来そうですよ）

- ●対象から30cm以上、目を離す
- ●30分に１回は、20秒以上目を休める
- ●背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- ●部屋を明るくする
- ●使用する機器の明るさを適切に調整する

近視の発症や進行の予防のためには「自分の目は自分で守る」　という意識を持つことが重要です。

眼科・歯科受診状況　R6.11月末現在

	1−1	1−2	1−3	1−4	1−5	1−6	1−7
眼 科	81%	39%	30%	65%	70%	43%	65%
歯 科	33%	0 %	0 %	30%	25%	33%	60%

	2−1	2−2	2−3	2−4	2−5	2−6	2−7
眼 科	17%	25%	31%	29%	24%	30%	53%
歯 科	33%	29%	50%	30%	0 %	25%	60%

	3−1	3−2	3−3	3−4	3−5	3−6	3−7
眼 科	30%	32%	23%	38%	41%	14%	29%
歯 科	20%	22%	50%	9%	22%	40%	25%

治療が終わった人は速やかに結果の用紙を学校へ戻してください。
残念ながら“0%”のクラスがあります。1月の保健NEWSでは“0%”がなくなっていることを願います。その為に、まだ治癒証明が出ていない人には、個別に再々度治療のお願い（黄色の用紙）を配付します。
冬休みもありますので日程等を調整して、一度受診しましょう。
そのままにしていて良い事はなにもありません。3年生はこれから何か大事な時に痛みが出てきたりすることがないように歯医者へ行っておきましょう。
因みに、むし歯だけでなく、歯周疾患（歯肉炎など）も痛みが出ることがありますから、放っておかないほうがよいですね。
“近視”と同じく、「自分の歯は自分で守る」意識を持ちましょう。