



感染症についてのご質問をいただくことが増えてきましたので、対応等について載せます。

## 「登校届」は廃止になっています!提出不要です。

9月中旬頃からインフルエンザの感染が増えています。ほぼ“A型”ですが、B型の報告もあがっています。コロナ禍中はインフルエンザの感染者がありませんでしたので免疫がなく、まだワクチンも受けられないため、感染が広がっているのでしょうか。

また、先週からはコロナウイルス感染症の報告もあがり始めました。

コロナ禍以前は感染症に罹患した場合に「登校届」の提出をお願いしていましたが、現在は廃止となっておりますので、フォームや電話連絡の際には以下の3点についてお知らせください。

- ①疾患名
- ②発症した日(医師の診断を受ける前に症状があればその日が発症日となります。)
- ③医師から診断を受けた日

\*なお、学校ではこれらの感染症を含め、原則「診断書」の提出は求めておりませんので、ご承知おきください。

### =出席停止期間について=

#### ★インフルエンザ 「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間経過するまで」

発症日を0日として翌日から5日カウントします。ただし、熱が下がってから2日経過していることも解除の条件となります。つまり、5日経っても発熱がある場合は熱が下がってから2日経たないと解除とはなりませんのでご注意ください。

#### ★コロナウイルス感染症 「発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

発症日を0日として翌日から5日カウントします。ただし、5日経っても症状が出ている場合は軽快した後1日経ってから解除となります。

以上となりますが、医師から停止期間についての指示があった場合はそちらに従ってください。

### =濃厚接触者について=

コロナウイルス感染症が5類に移行したため“濃厚接触”による出席停止はなくなりました。家族がり患していても健康な状態であれば登校は可能です。

### =予防のために=

石けんを使っての丁寧な手洗いと 毎朝の検温  
生活リズム(睡眠・食事・運動)を整えて免疫力をUP!



# 子供たちの目を守るために

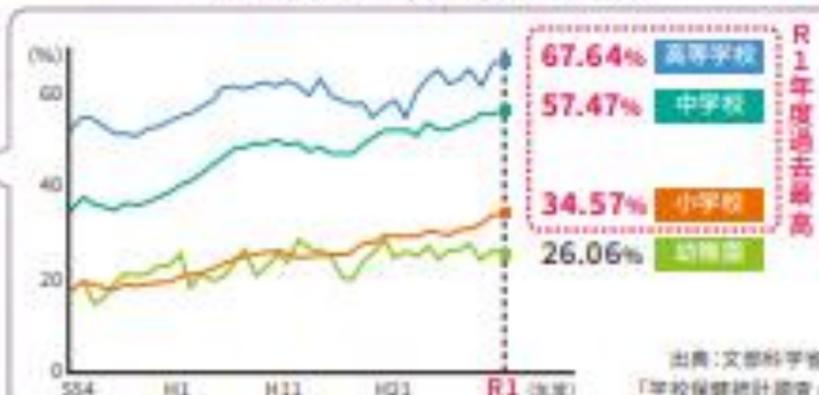
～知っておきたい近視の知識～

## ① 近視の子供が増加しています

- ▶ 近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。
- ▶ 文部科学省の調査でも、日本における裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。
- ▶ 近視は、遺伝的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。

※正確には、裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、うち、約8～9割は近視であることが指摘されています(宮瀬ほか,2022)。

裸眼視力1.0未満の者の割合の推移



## ② 近視が進行するとなぜ悪いの？

- ▶ 近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。
- ▶ しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かっています。
- ▶ 右図は、近視度数ごとに、目の病気に罹患しているオッズ比(目の病気を有する割合の高さ)を示したものです。子供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極めて重要です。

※オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は何倍病気になるやすいということの意味するものではありません。

近視度数と眼疾患のオッズ比

近視度数 (単位: D)	黄斑下白内障	緑内障	網膜剥離	近視性黄斑変性症
弱度近視 (-0.5 ≧ SE > -3.0)	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視 (-3.0 ≧ SE > -6.0)	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視 (-6.0 ≧ SE)	5倍	3倍	13倍	845倍

Haarman AEG, et al. 2020を基に作成  
SE: 等位球面度数

## ③ 近視を防ぐための生活習慣は？

### ① 外で過ごす時間を増やしましょう！

- ▶ 日中に屋外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく近視の進行も少ないことや、近視かどうかに関わらず、近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすことが分かっています。
- ▶ 屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、特に幼稚園・保育園や小学校低学年では、無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。

※屋外では、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごしましょう。  
※屋外活動は、在校時だけでなく、帰宅後や休日などを活用して行うことも考えられます。

### ② 近い所を見る作業では注意しましょう！

- ▶ 近い所を見る作業(近業)が増えると、近視になりやすくなる事が分かっています。
  - ▶ 読書やタブレット使用など、近業を行う際は次のような点に気をつけましょう。
- 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
  - 部屋を十分に明るくする
  - 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調節する

▶(公社)日本眼科医会では、子供の目を守るための啓発コンテンツを作成しています。より詳しく知りたい方は、Webサイトをご覧ください。▶目について気になることがあれば、眼科医に相談しましょう。見え方の変化に早めに気づくために、定期的に眼科を受診することも大切です。

日本眼科医会  
HPはこちら▶



(注)本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。