

蓮根っ子ほけんだより

令和6年 11月 29日
板橋区立蓮根小学校保健室

早いもので、2学期も残り約3週間となりました。
いよいよ寒さも本格的になる中で、インフルエンザが流行し始めています。
今年の冬も、いつも以上に丁寧な手洗い・うがいを心がけて、感染症対策を引き続き行っていきましょう。



感染症状況について

東京都では11月に入ってインフルエンザの感染者が増加し、今季の流行が始まったと報告がありました。A型もB型も両方ウイルスが検出されているとのことです。区内の小学校でもインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。

本校では、現在のところインフルエンザに感染した児童はいませんが、これからはインフルエンザの流行期になりますので、注意が必要です。また、マイコプラズマ肺炎に感染する児童は減少してきていますが、依然として例年よりも流行しており、咳がなかなか治まらず、再受診した結果、マイコプラズマ肺炎だったというケースが目立ちます。

腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などの感染性胃腸炎と診断される児童も増えています。溶連菌感染症や手足口病に感染する児童も若干名いました。寒さが本格化してくると様々な感染症が流行してきます。発熱などの症状だけでは、どの感染症なのか判断が難しいため、症状が見られる場合は、医療機関へ受診することをお勧めします。

<インフルエンザワクチンについて>

現在のインフルエンザワクチンは、インフルエンザA型株2種類とB型株2種類のそれぞれを培養して製造されているため、「4価ワクチン」と呼ばれています。例年、12月から翌年の2月にかけて流行のピークを迎えるため、それまでに接種を完了すると良いとされています。

インフルエンザワクチンにはインフルエンザの「感染」を完全に抑える働きはありません。一方、ウイルスが増えると数日の潜伏期間を経て、症状が出ることを「発病」といいます。インフルエンザワクチンにはこの「発病」を抑える効果が一定程度認められていますが、高い発病予防効果を期待することはできません。発病後、約1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れることを「重症化」といい、インフルエンザワクチンの最も大きな効果は、この「重症化」を予防することです。

現在のインフルエンザワクチンは、感染することを防ぐことはできませんが、発病予防や重症化予防に関しては一定の効果があるとされています。

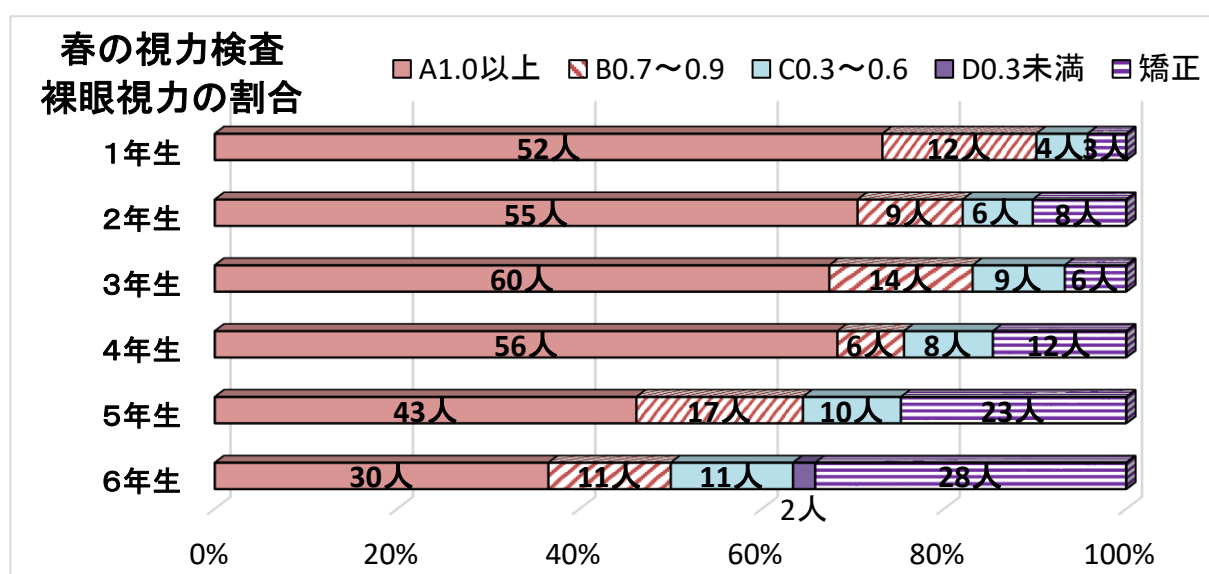
この先のインフルエンザワクチンの接種計画を立てておかれるとよいと思います。

視力低下について

10月4日（水）に学校医の先生方、保護者の皆様にご参加いただき、学校保健委員会を開催しました。その中で、眼科校医の澤田先生から、子どもたちの視力低下についての話がありました。

新型コロナウイルスの流行により、子どもたちがタブレット、パソコン、ゲーム等で長時間画面を見続けることが増えた影響で、近年は全国的に視力低下の傾向が見られています。

実際に本校での視力検査の結果、今までは高学年から視力が低下する傾向が見られていましたが、近年は中学年から視力の低下が見られるようになり、視力低下の低年齢化が進んでいるように感じています。



眼科校医の澤田先生からは、外遊びが視力低下を抑制することを教えてくださいました。

外遊びの時、遠くを見たり、近くを見たりすることにより毛様体筋や眼筋が鍛えられます。遠くにいる友達を探したり、遠くまで飛んでいくボールを見たりする時は、体筋は水晶体を薄くするために緩和します。逆に、近くにいた友達を観察したり、手に持っているバットやラケットを確認したり、飛んでくるボールを見たりする時は、毛様体筋は水晶体を分厚くするために緊張します。つまり、自然に毛様体筋をストレッチさせていることになります。毛様体筋も筋肉なので、ストレッチにより強化し、視力低下を防ぐことにつながります。

また、オーストラリアの報告では、デジタル端末を30分以上見続けると、近視が進行したという結果が示されているようです。また、米国眼科学会が推奨している「20-20-20」ルールがあります。連続して20分デジタル端末画面を見たり、画面の文章を読んだりした時は、20フィート（約6m）離れたところを20秒間眺めるというものです。意識的に目を休ませることを習慣化していく方法の一つとして取り入れられているものです。

ぜひ、ご家庭でも視力低下を防ぐ手立てを実践してみてください。