



学年末考査が終わると、今年度も残りわずか。少しずつ春が近づいています。

新型コロナウイルス流行の第6波はピークをすぎたようですが、まだまだ感染者は多く、発熱してもすぐには検査を受けられないこともあるようです。本校では陽性者はぼつりぼつりで、学級閉鎖をするような流行は今のところありませんが、兄弟のクラスで学級閉鎖をしたり、ご家族が陽性者となったことで、濃厚接触者としてお休みしている人は少なくありません。体調不良の時には念のため、学校をお休みしてください。そのおかげで流行が防げています。引き続きご協力お願いいたします。



学校医の先生へ Q&A

生徒会の委員会組織に保健給食委員会がありますが、毎年2月には、大人の学校保健委員会を開いています。学校医、保護者、担当教職員が参加し、心とからだの健康問題について話し合い、健康づくりを推進する組織です。昨年度に続き、今年度も新型コロナウイルスの流行により中止になりましたが、PTA 役員・学級委員の保護者の方から寄せられた質問に、学校医の先生に答えていただきましたので紹介します。(申し訳ありませんが一部です。)

●眼科

Q1：スマホ・タブレット・パソコンと、画面を見ている時間が増えました。子どものころから、画面を見続けていて将来大丈夫でしょうか。

A：これらの画面を長時間見続けていると近視が進行することはありますが、失明するような重篤な病気になることはありません。また、就寝前に画面を見ていると睡眠障害になると言われているので、注意してください。

Q2：視力低下を防いだり、目の疲れを軽減したりするためにできることを教えてください。

A：冬の乾燥する時期にはドライアイになりやすいのでヒアルロン酸入りの目薬をさすとよいでしょう。完全に視力低下を防いだり、目の疲れを軽減したりすることはできませんが、ブルーベリーを使ったサプリメントが少しは効果があると言われています。

Q3：美化委員の仕事で、毎週、黒板消しクリーナーのフィルターや布製外袋の洗浄をしています。日頃から結膜炎になりやすく、かゆくなることも多いのですが、チョークの粉は問題ないでしょうか。

A：チョークの粉は炭酸カルシウムまたは硝酸カルシウムでできています。少量なら眼には影響はありませんが、大量に吸い込むと肺に障害がでると言われていますので気をつけましょう。チョークの粉だけでなく、ハウスダストも混じっていれば、アレルギー性結膜炎をおこすこともあると思います。