

# すこやか



令和2年10月6日  
西栗栖小学校保健室



新型コロナウイルス感染症の影響により、今年は様々な行事が中止を余儀なくされたり、縮小して行われたりするなどの対応がなされています。学校でも、『新しい生活様式』での学校生活を送れるように心がけています。

人類と感染症との歴史を振り返ると、私たちは未知とのウイルスに遭遇しながらも、新しい薬の開発によって治療が可能となり、また予防接種もでき、ウイルスに負けることなく生きてきました。

きっと、新型コロナウイルス感染症も終息するときがくることを願いつつ、今わたしたちができることをしっかりとやっていきましょう。

8月からスクールサポートスタッフの小林真美さんに来ていただいています。主に、みなさんがよく使う場所の清掃と消毒を毎日おこなってくださっています。  
このように、みなさんの健康と安全を守るために、いろいろな人が気をつけてくださっています。



西栗栖小学校では、学校薬剤師の三島由恵先生より適宜ご指導をうけ、正しい知識のもと消毒を徹底し、新型コロナウイルス感染症予防に努めています。  
新型コロナウイルス感染症の防止策に関しては、様々な情報が飛び交っています。消毒液も、多種多様なものが出回っていますが、本校では消毒用エタノールを使用しています。そこで、最も重要なことは、エタノール70～80vol%含有のものであることです。これが新型コロナウイルスには効果的です。



10月10日は『目の愛護デー』です。  
10月1日または2日に全員、視力検査をしました。



視力検査のとき、片目を隠す黒色のスプーンのようなもの名前を知っていますか？



しゃがんし遮眼子といいます。聞き慣れないことばですが、ちゃんと名前があります。  
しゃがんし遮眼子は目に触れるものですから、ひとりひとり消毒したものを使っています。

手は、いろいろな物に触れ、ウイルスや細菌が付着しています。その手で、人は無意識のうち自分の顔を触っています。ある研究では、1時間に顔を触る回数は平均18回という報告があります。ウイルスは、目、鼻、口の粘膜より体内に侵入します。できるだけ、顔を触らないようにすることも感染症予防のひとつです。  
そのため、西栗栖小学校では、視力検査で片目を隠すときは手で目を覆うのではなく、消毒したしゃがんし遮眼子を使用しています。

視力検査のとき、両目ともAの人に聞いてみました。  
視力が低下しないように気をつけていることはありますか？  
「ときどき遠くの山を見るようにしています。」  
「ゲームをしすぎないようにしています。毎月25日のノーゲーム・ノースマホデーを守っています。」  
「外でよく遊んでいます。」など、いろいろ教えてくださいました。



視力と外で遊ぶこととは関係がないように思いますが、実は関係があります。外で遊んでいると、自然と遠くの景色を見ています。そして、近くも見ます。遠くを見たり、近くを見たりすることは目の筋肉（毛様体筋）が伸びたり縮んだりして鍛えられます。遊んでいると、眼球も動くので視野が広がります。  
また、ボールを使った遊びや運動は、ボールの動きを目で追うので動体視力がよくなります。野球選手は、速球を見極めるために動体視力のトレーニングもしているそうですよ。



