



令和8年10月2日  
津奈木中学校  
保健室

## 気温の変化に注意

朝晩は肌寒く、日中は少し汗ばむ季節になりました。寒暖差（気温の差）が大きい時期は、体が気温の変化についていけず、「なんとなく体が重い」「頭痛やだるさがある」「集中できない」といった体調不良を引き起こしやすくなります。この不調の大きな原因は、体温調節をつかさどる「自律神経」が疲れてしまうためです。生活リズムを整えて寒暖差に負けない体を作りましょう！

## かぜ症状・インフルエンザ罹患者が増えています

ウイルスを「体に入れない」「周りに広げない」ための基本マナーを再確認しましょう！

### ① 正しい手洗い・手指消毒

帰宅時や給食の前、掃除の後は必ず石けんで丁寧に手を洗いましょう。つめの間・指の間・手首は洗い残しが多いポイントです。アルコール消毒も活用しましょう。

### ② マスクの正しい着用&咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは、周囲へ感染を広げないためにマスクを着用しましょう。

マスクの正しい着け方は、すき間を作らないことです。

### ③ 規則正しい生活で免疫力UP

「十分な睡眠」と「バランスの良い食事」が免疫力の要です。夜遅くまでスマホを見ずに、しっかり体を休めましょう。

### ④ 予防接種(ワクチン)の検討

ワクチンは感染を完全に防ぐものではありませんが、発症や重症化のリスクを下げるすることができます。流行前の接種が効果的です。

## 《 インフルエンザ出席停止期間早見表 》

「発症した後（発症日を0日目として）5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」

★学校に連絡があった日から出席停止となります。診断を受けた場合は、その日のうちに連絡をお願いします。

【登校】×…出席停止    ○…登校可能

|                                                                                                       | 発症日     | 発症後<br>(1日目) | 発症後<br>(2日目)      | 発症後<br>(3日目)      | 発症後<br>(4日目)      | 発症後<br>(5日目)      | 発症後5日を経過          |                   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---|
|  発症後1日目に解熱<br>【登校】 | 発熱<br>× | 解熱<br>×      | 解熱後<br>(1日目)<br>× | 解熱後<br>(2日目)<br>× | ×                 | ×                 | ○                 |                   |   |
|  発症後2日目に解熱<br>【登校】 | 発熱<br>× | 発熱<br>×      | 解熱<br>×           | 解熱後<br>(1日目)<br>× | 解熱後<br>(2日目)<br>× | ×                 | ○                 |                   |   |
|  発症後3日目に解熱<br>【登校】 | 発熱<br>× | 発熱<br>×      | 発熱<br>×           | 解熱<br>×           | 解熱後<br>(1日目)<br>× | 解熱後<br>(2日目)<br>× | ○                 |                   |   |
|  発症後4日目に解熱<br>【登校】 | 発熱<br>× | 発熱<br>×      | 発熱<br>×           | 発熱<br>×           | 解熱<br>×           | 解熱後<br>(1日目)<br>× | 解熱後<br>(2日目)<br>× | ○                 |   |
|  発症後5日目に解熱<br>【登校】 | 発熱<br>× | 発熱<br>×      | 発熱<br>×           | 発熱<br>×           | 発熱<br>×           | 解熱<br>×           | 解熱後<br>(1日目)<br>× | 解熱後<br>(2日目)<br>× | ○ |

\*「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日」とは、最低「発症した後5日を経過」するまでは出席停止となります。それに加えて解熱した日によって出席停止期間は延期することがあります。

\*解熱した日は「朝から解熱状態」にある日です。夕方に解熱した場合は「発熱」と考えてください。

\*発症日は、病院でインフルエンザと診断された日もしくは、インフルエンザ症状（38度程度の発熱等）が始まった日です。

# 10月10日は 目の愛護デー

## ☆☆タブレットやスマホから目を守ろう☆☆

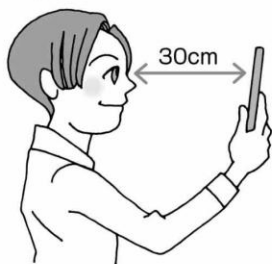
授業でのタブレット活用や、家でのスマホ・ゲームなどで、私たちの目は毎日フル回転しています。「目がシパシパする」「夕方になると画面が見えにくい」「頭痛や肩こりがする」などの症状はありませんか？

大切な目を守るために、日頃の目の使い方を見直してみましょう！

## 疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

### ポイント1

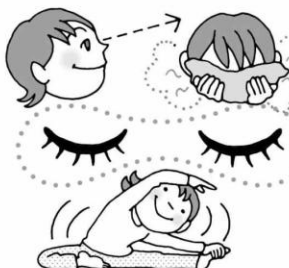
目と画面の距離は 30cm 以上に



**ス** マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

### ポイント2

目はこまめに休ませる



**30** 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

### ポイント3

使用ルールを決める



**長** 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

### ポイント4

寝る前はスマホを見ない



**ス** マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

## 2年生2名が保健室で職場体験

9月18日(金)に町の図書館に職場体験に行く2名の生徒が、1時間だけ保健室で職場体験をしました。体験内容は掲示物作成で10月10日の『目の愛護デー』に関係した掲示物を作成してもらいました。表面に目を大切にするポイントが書いてあり、裏面には解説が書いてあります。

1階の廊下に掲示してありますので、ぜひ見てください。



←完成!ハロウィンで季節感も出てます。

2年生 M・Rさん Y・Kさん



## 10月の予定

\*スマイル大作戦

10月6日(火)～8日(木)

\*視力検査(朝活動)

|     |                        |
|-----|------------------------|
| 2-1 | 10月6日(火)<br>10月9日(金)   |
| 3-1 | 10月16日(金)<br>10月20日(火) |