

10月 保健だより

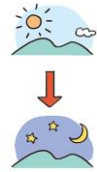
2023.10.26(木)

敷島南小学校

保健室

あつという間?! 気温の変化に 注意

季節も秋に差しかかり、朝と夜は冷え込む日も多くなってきました。これからどんどん気温が下がり、想像以上に肌寒く感じる日も出てきます。一方で、昼間は急に気温が上がったりすることもあります。ぬいだり着たりしやすい服装を心がけるとよいですね。



10月 10日は 目の愛護デー

私たちはほとんどの情報を、目から取り入れています。その情報が脳に送られて、「見る」ことができます。目が疲れると、視力の低下につながってしまうため、注意が必要です！

目のはたらき

- まゆげ…目に汗が入らないようにしたり、直射日光などの強い光から目を守ってくれます。
- まつげ…片方の目に100~200本 ずつあり、外から目にゴミが入るのを防いでいます。
- 毛様体…目の中のレンズ(水晶体)の厚さを調節する筋肉で、遠くのものも近くのものもはっきりと見ることができます。

毛様体

水晶体を調節して、ピントを合わせる筋肉。

網膜

見たものを映し出すフィルムのようなはたらき。

まぶた・まつげ

外のしょうげきから眼球を守ってくれる。

水晶体

ものを見るレンズのようなはたらきをする。

角膜

眼球外角にあるとうめいな膜。厚さは0.5mmしかない。

虹彩

目に入る光の量を調節している。



10月の視力検査について

★以下の期間に、視力再検査を実施しました。結果通知を配りましたので、早めの眼科受診をおすすめします。受診後は、報告書を学校にご提出ください。

対象 : 4月の検査の結果「4月の視力検査のお知らせ」から受診が済んでいない児童
期間 : 10月3日(火)~13日(金)



インフルエンザが流行のお知らせ



10月中旬ごろから、県内でインフルエンザが流行しています。現在、保健所の情報によると山梨県内は『注意報』となっており、感染が広がっている状況です。基本的な手洗いや、早ね早起きなど、生活リズムをととのえてウイルスから体を守りましょう！



あ
まどを開けて
かんき
換気をしよう

ただ
せっけんで正しく
てあら
手洗いをしよう

すいみんを
と
しっかり取ろう

あさ げんき
朝は元気でも、
きゅう ねつ あ
急に熱が上がり、
くあい わる
具合が悪くなることもある
ちゅうい ひつよう
ので注意が必要です。

効果的な手の洗い方

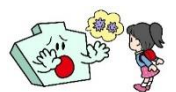
1		手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。
2		手の甲を手のひらでよく洗いましょう。洗う時は指をのばしましょう。
3		指先やつめの間も手のひらでこすってていねいに洗いましょう。
4		指と指の間を洗いましょう。
5		親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
6		手首まで忘れずに洗いましょう。

保護者の方へ

☆インフルエンザにかかってしまったら

病院でインフルエンザと診断された場合、学校へ連絡をお願いします。また、医師の指示のもと出席停止期間を守っていただき、保護者の方が「インフルエンザ報告書」に記入してから再登校になります。

インフルエンザ出席停止期間：
【発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。】



例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合			解熱 1日目	2日目				登校 OK	
発症後2日目に解熱した場合				解熱 1日目	2日目			登校 OK	
発症後3日目に解熱した場合					解熱 1日目	2日目		登校 OK	
発症後4日目に解熱した場合						解熱 1日目	2日目	登校 OK	
発症後5日目に解熱した場合							解熱 1日目	2日目	登校 OK

☆新型コロナウイルスに罹患した場合

病院で新型コロナウイルス感染症と診断された場合も、学校への連絡をお願いします。また、医師の指示のもと出席停止期間を守っていただき、保護者の方が「報告書」に記入してから再登校になります。

新型コロナウイルス感染症出席停止期間：
【発症日を0日とし、発症後5日かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。】

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
①発症後1日目に解熱等した場合(最低基準)	発熱	解熱 症状軽快	解熱・軽快後 1日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能○	
②発症後2日目に解熱等した場合	発熱	発熱	解熱 症状軽快	解熱・軽快後 1日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能○	
③発症後3日目に解熱等した場合	発熱	発熱	発熱	解熱 症状軽快	解熱・軽快後 1日目	発症後 5日目	登校可能○	
④発症後4日目に解熱等した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 症状軽快	解熱・軽快後 1日目	登校可能○	
⑤発症後5日目に解熱等した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 症状軽快	解熱・軽快後 1日目	登校可能○

★『報告書』は、学校のホームページからダウンロードすることができます。ご家庭で印刷していただき、記入後、学校にご提出ください。