

ほけんだより 10月

令和7年10月1日
中野中学校保健室
NO.7

体育祭では、一人ひとりの頑張りが仲間の力になります。その力を発揮するためには、心と体の準備が大切です。特に睡眠は疲れをとり、集中力を高めてくれます。よく眠って、協力の力を最大限に発揮しましょう。

実は目を守ってくれている？

10月10日は

目の愛護デー



まぶた

目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まつげ

ゴミやほこりが目に入るのを防いでいます

まゆげ

汗が目に入るのを防いでいます

なみだ

目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

～涙の3種類～

常に目を潤す

外から受けた刺激から守る

感情ストレスを流す

涙は、体と心を守るための大切な働きを持っています。泣くことは悪いことではないんです。

目が疲れたときは…

目を温める

目を動かす

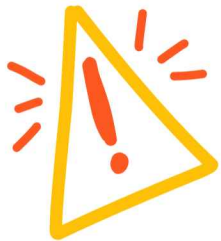
遠くを見る

インフルエンザ・新型コロナと診断されたら…

- *学校へ電話かキューベルにてご連絡をお願いします。
- *医療機関で登校を許可する証明書は必要ありません。
- *解熱しましたら必ず学校へご連絡ください。
- *登校日を学校と確認してから登校させてください。

★その他の感染症の場合も出席停止になるものがありますので、

感染症の診断がつかましたら学校へお知らせください。



自宅での検査キットでの結果では、出席停止の対象になりません。特にインフルエンザは、小児での重症化リスクが高いといわれています。感染症を疑う場合には、医療機関で適切な治療を受けましょう。

登校確認表

ご家庭で保管し、活用してください。

- *「発症日」とは、症状が出始めた日。
- *「解熱」とは、熱が下がり24時間発熱していない。

～インフルエンザ～

出席停止期間：発症した5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

| 発症日から記入する→ | 発症日0日目 (/) | 発症日1日目 (/) | 発症日2日目 (/) | 発症日3日目 (/) | 発症日4日目 (/) | 発症日5日目 (/) | 発症日6日目 (/) | 発症日7日目 (/) |
|------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 発症日に解熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 休 | 休 | 休 | 登校可能 | |
| 発症後1日目に解熱 | | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 休 | 休 | 登校可能 | |
| 発症後2日目に解熱 | | | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 休 | 登校可能 | |
| 発症後3日目に解熱 | | | | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校可能 | |
| 発症後4日目に解熱 | | | | | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校可能 |

～新型コロナウイルス～

出席停止期間：発症した5日を経過し、かつ、症状軽快後24時間経過するまで。

| 発症日から記入する→ | 発症日0日目 (/) | 発症日1日目 (/) | 発症日2日目 (/) | 発症日3日目 (/) | 発症日4日目 (/) | 発症日5日目 (/) | 発症日6日目 (/) | 発症日7日目 (/) |
|------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 発症日に解熱 | 解熱かつ症状軽減 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 登校可能 | |
| 発症後1日目に解熱 | | 解熱かつ症状軽減 | 休 | 休 | 休 | 休 | 登校可能 | |
| 発症後2日目に解熱 | | | 解熱かつ症状軽減 | 休 | 休 | 休 | 登校可能 | |
| 発症後3日目に解熱 | | | | 解熱かつ症状軽減 | 休 | 休 | 登校可能 | |
| 発症後4日目に解熱 | | | | | 解熱かつ症状軽減 | 休 | 登校可能 | |
| 発症後5日目に解熱 | | | | | | 解熱かつ症状軽減 | 休 | 登校可能 |