

保健だより 10月



令和7年10月 県立友部東特別支援学校 保健室

残暑厳しい夏でしたが、やっと朝晩が涼しくなってきました。季節の変わり目は急に暑くなったり、寒くなったりするので、カーディガンや上着等の調整しやすい服装を心掛けましょう。また、そろそろ衣替えも進めたい時期です。一気に夏物と秋冬物を入れ替えてしまうと、時々暑くなる日もあるので、少しずつ洋服を入れ替えていくのがお勧めですよ。今から少しずつ準備できるといいですね。



10月10日は
目の愛護デー！



みなさんは、生活していてホワイトボードや電子黒板が見えにくいことはありませんか。これから受験や就職をするにあたって、ものの見え方はとても重要です。もし、見えにくいと感じた時は、眼科を受診するのをお勧めします。受験や就職の前に、眼鏡に慣れておくことも大切です。

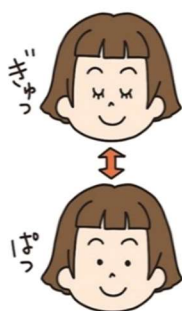
コンタクトやメガネの



度数は合っている？

また、眼鏡やコンタクトを使用している人も、定期的に通院し、度数が合っているか、確認しましょう。

「まばたき」していますか？



10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についてごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けられないことや、ときどき休けいして目を休めることが大切です。



おうちのかたへ



感染症が流行する時期となりました。風邪のような症状がみられる場合には、病院の受診をお勧めしています。感染症と診断され、出席停止となる場合には保護者の方に記入していただく書類がありますので、ご連絡ください。診断書は必要ありません。また、ご家族で風邪のような症状で病院を受診し、感染症等の診断が出ましたら、結果をお知らせいただけますようお願いいたします。

インフルエンザの出席停止の基準は発症日（主に発熱日）を0日として、「発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで」となります。下図を参考にしてください。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日	解熱後 2日	休養	休養	登校可	
			解熱後 1日	解熱後 2日	休養	登校可	
				解熱後 1日	解熱後 2日	登校可	
					解熱後 1日	解熱後 2日	登校可