保健だより 10月



令和8年 10 月　県立友部東特別支援学校　保健室

今年は雨の多い秋ですね。今年は次々と強力な台風がやってきて、大雨による災害が発生している地域もあります。連日の雨やどんよりした天気だと気分も落ち込みがちです。秋は何をするにも過ごしやすい時期と言われています。室内のスポーツやストレッチをして体を動かす、音楽や映画を鑑賞する、読書をする等の雨でもできることをして気分をリフレッシュしていきましょう。



なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。

なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

10月10日は目の愛護デー！

人間は、起きている間ずっと目を使っていますが、それを意識している人はいません。

実は涙もずっと分泌されています。

毎日働いている目や涙のことをちょっとだけ意識してみましょう。



台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認

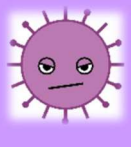


万が一の事態に備えて、家族で話し合っておく。

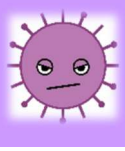
停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食などをすぐ使える場所に。







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。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断された場合には、出席停止となり、欠席にはなりませんので、自宅でゆっくり療養してください。出席停止の場合は、保護者の方に記入していただく書類がありますので、感染症と診断された場合には担任を通して保健室までご連絡ください。診断書は必要ありません。

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