



令和7年10月発行 岡本西小学校 保健室

ながかった夏が少しずつ落ち着き、秋を感じられる日も増えてきました。この時期は朝夕と日中とで、温度の  
変化が大きくなり体調を崩す人が増える傾向にあります。上着を持ってくるなど、脱ぎ着しやすい服装を心掛け、  
上手に体温調整しながら過ごすようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ肺炎、インフルエンザなど…



## 市内で様々な感染症が流行っています

今年は全国的に、夏場からインフルエンザが流行しています。本校では今のところ集団発生はしていません  
が、市内ではすでにインフルエンザの流行により学級閉鎖になっている学校もあります。早めの対策をお願い  
します。

体調が変かな？  
と思ったら…

インフルエンザにかかると…

**出席停止** になります。



早めの対策がカギ！



体を温める

無理せず休む



消化のよいものを  
食べる



こまめに水分補給



マスクや加湿器  
で乾燥を防ぐ

【出席停止期間】※下図参照

「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。」  
登校再開時には

「インフルエンザ経過報告書」の提出が必要です。

| 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 |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 発症した後5日登校不可 |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 発熱          | →   | ×   | ×   | ×   | ×   | ○   | ○   | ○   |
| 発熱          | →   | →   | ×   | ×   | ×   | ○   | ○   | ○   |
| 発熱          | →   | →   | →   | ×   | ×   | ○   | ○   | ○   |
| 発熱          | →   | →   | →   | →   | ×   | ×   | ○   | ○   |
| 発熱          | →   | →   | →   | →   | →   | ×   | ×   | ○   |

# 10月の予定

|      | 実施日    | 学年           | 備考                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|--------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 身体計測 | 17日(金) | 3年生          | 髪 <sup>かみ</sup> の毛 <sup>け</sup> を結 <sup>むす</sup> ぶ人 <sup>ひと</sup> は、正 <sup>せい</sup> 確 <sup>かく</sup> に身 <sup>しん</sup> 長 <sup>ちやう</sup> を測 <sup>はか</sup> るため、な <sup>な</sup> るべ <sup>く</sup> く低 <sup>ひく</sup> い位 <sup>い</sup> 置 <sup>ち</sup> で結 <sup>むす</sup> びま <sup>ま</sup> しょう。 |
|      | 20日(月) | 5年生・6年生・ひまわり |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|      | 21日(火) | 4年生          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|      | 23日(木) | 1年生・2年生      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

⇒結果<sup>けっか</sup>を健康<sup>けんこう</sup>カードにてお知<sup>し</sup>らせたい<sup>たい</sup>します。確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>後<sup>ご</sup>、表<sup>ひょう</sup>紙<sup>し</sup>の2学<sup>がく</sup>期<sup>き</sup>欄<sup>らん</sup>に押<sup>お</sup>印<sup>いん</sup>し、ま<sup>ま</sup>た学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>へご提<sup>てい</sup>出<sup>しゅつ</sup>くだ<sup>さ</sup>い。な<sup>な</sup>お、6年<sup>ろくねん</sup>生<sup>せい</sup>は今<sup>いま</sup>回<sup>かい</sup>が記<sup>き</sup>録<sup>ろく</sup>の最<sup>さい</sup>後<sup>ご</sup>と<sup>と</sup>なりま<sup>ま</sup>すのでそ<sup>そ</sup>のま<sup>ま</sup>まご家<sup>か</sup>庭<sup>てい</sup>で保<sup>ほ</sup>管<sup>くわん</sup>くだ<sup>さ</sup>い。

## 10月10日は 目の愛護デー



今<sup>こん</sup>年<sup>ねん</sup>度<sup>ど</sup>の視<sup>し</sup>力<sup>りき</sup>検<sup>けん</sup>査<sup>さ</sup>の結<sup>けつ</sup>果<sup>くわ</sup>、裸<sup>ら</sup>眼<sup>がん</sup>視<sup>し</sup>力<sup>りき</sup>が1.0未<sup>み</sup>満<sup>まん</sup>(B以<sup>い</sup>下<sup>か</sup>)の児<sup>じ</sup>童<sup>どう</sup>は全<sup>ぜん</sup>体<sup>たい</sup>の約<sup>やく</sup>40%を占<sup>し</sup>めま<sup>ま</sup>した(以<sup>い</sup>下<sup>か</sup>グ<sup>グ</sup>ラ<sup>ラ</sup>フ参<sup>さん</sup>照<sup>しやう</sup>)。ま<sup>ま</sup>た、学<sup>がく</sup>年<sup>ねん</sup>ご<sup>ご</sup>に結<sup>けつ</sup>果<sup>くわ</sup>をみ<sup>み</sup>てみ<sup>み</sup>ると、4年<sup>よねん</sup>生<sup>せい</sup>以<sup>い</sup>降<sup>かう</sup>に視<sup>し</sup>力<sup>りき</sup>が低<sup>てい</sup>下<sup>か</sup>して<sup>して</sup>い<sup>い</sup>る人<sup>ひと</sup>が<sup>が</sup>多<sup>おほ</sup>いこ<sup>く</sup>とが分<sup>わ</sup>かりま<sup>ま</sup>した。

見<sup>み</sup>えに<sup>に</sup>くさ<sup>さ</sup>はそ<sup>そ</sup>のま<sup>ま</sup>まに<sup>に</sup>せ<sup>せ</sup>ず、早<sup>はや</sup>め<sup>め</sup>に眼<sup>がん</sup>科<sup>かい</sup>医<sup>い</sup>で目<sup>め</sup>に合<sup>あ</sup>った眼<sup>めがね</sup>鏡<sup>めがね</sup>を<sup>を</sup>作<sup>つく</sup>り、使<sup>し</sup>用<sup>よう</sup>するこ<sup>こ</sup>とが視<sup>し</sup>力<sup>りき</sup>の悪<sup>あく</sup>化<sup>か</sup>を防<sup>ふ</sup>ぎま<sup>ま</sup>す。今<sup>こん</sup>年<sup>ねん</sup>度<sup>ど</sup>、受<sup>う</sup>診<sup>しん</sup>勧<sup>かん</sup>告<sup>こく</sup>書<sup>しょ</sup>が届<sup>とど</sup>き、ま<sup>ま</sup>だ受<sup>う</sup>診<sup>しん</sup>さ<sup>さ</sup>れて<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ない人<sup>ひと</sup>は早<sup>はや</sup>め<sup>め</sup>に眼<sup>がん</sup>科<sup>かい</sup>医<sup>い</sup>で相<sup>さう</sup>談<sup>だん</sup>しま<sup>ま</sup>しょう。ま<sup>ま</sup>た、眼<sup>めがね</sup>鏡<sup>めがね</sup>やコンタ<sup>か</sup>クト<sup>てい</sup>を<sup>を</sup>使<sup>し</sup>用<sup>よう</sup>して<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る人<sup>ひと</sup>も、定<sup>てい</sup>期<sup>き</sup>的<sup>てき</sup>に診<sup>しん</sup>て<sup>て</sup>もら<sup>ら</sup>い、視<sup>し</sup>力<sup>りき</sup>に合<sup>あ</sup>ったも<sup>も</sup>の<sup>を</sup>装<sup>そう</sup>着<sup>ちやく</sup>するよ<sup>よ</sup>うにしま<sup>ま</sup>しょう。

め やさ せい かつ  
目<sup>め</sup>に優<sup>やさ</sup>しい生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>か？  
チ<sup>ち</sup>ェ<sup>え</sup>ック<sup>く</sup>し<sup>し</sup>て<sup>て</sup>み<sup>み</sup>ま<sup>ま</sup>しょう！

①

姿<sup>し</sup>勢<sup>せい</sup>が前<sup>まえ</sup>のめ<sup>め</sup>りにな<sup>な</sup>って、目<sup>め</sup>が近<sup>ちか</sup>付<sup>つ</sup>き<sup>き</sup>ず<sup>ず</sup>ぎ<sup>ぎ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>せん<sup>ん</sup>か？



②

じゅうぶん あか  
十<sup>じゅう</sup>分<sup>ぶん</sup>な明<sup>あか</sup>る<sup>る</sup>さ<sup>さ</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>か？



③

30分<sup>ぶん</sup>に一<sup>いち</sup>度<sup>ど</sup>は目<sup>め</sup>を  
休<sup>やす</sup>ま<sup>ま</sup>せ<sup>せ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>か？



裸<sup>ら</sup>眼<sup>がん</sup>視<sup>し</sup>力<sup>りき</sup>の割<sup>わり</sup>合<sup>あ</sup>

