

# ほけんだより10月

令和7年10月1日(水)  
朝霞市立朝霞第三中学校  
保健室  
NO.7

10月になり暑さが和らぎ、朝晩の涼しさなどに“秋”を感じるものが増えてきました。

“読書の秋”“スポーツの秋”など何かをするのに過ごしやすい季節ですが、寒暖差が大きく体調を崩している生徒が増えてくる時期でもあります。合唱コンクールや1年生は校外学習も控えていますね。

自分の体調の変化に気を付け、体調が悪いときは『検温』『自宅での健康観察』を十分に行い、発熱がある場合は無理な登校を控えるようにしましょう。



## 「インフルエンザ」が流行しています!

学校感染症に罹患した場合は、「出席停止」となります。下記のとおり、身体をゆっくり休めるとともに出席停止期間を守り、感染症の拡大防止にご協力ください。【出席停止期間をお守りください!】

また、感染症が疑われる場合には、無理な登校は控え、医療機関を受診していただきますようお願いいたします。マイコプラズマ肺炎や水痘(水ぼうそう)、溶連菌感染症等の学校感染症については、主治医の指示に従い、必要な期間登校を控えてください。※治癒証明書等の提出は不要です。

※発症とは、主に発熱などの症状が出た日のことをいいます。

※発症した日にちを「発症0日目」に記入すると登校日がわかるようになっています。



出席停止期間は、学校保健安全法施行規則第18条・第19条において省令で定められています。

### ☆インフルエンザの出席停止期間早見表☆

期間:発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 /	発熱 /	発熱 /	解熱 /	解熱後1日 /	解熱後2日 /	登校可能 /	
発症 /	発熱 /	発熱 /	発熱 /	解熱 /	解熱後1日 /	解熱後2日 /	登校可能 /



### ☆新型コロナウイルス感染症の出席停止期間早見表☆

期間:発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

発症0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 /	発熱 /	発熱 /	発熱 /	軽快 /	軽快後1日 /	登校可能 /	
発症 /	発熱 /	発熱 /	発熱 /	発熱 /	軽快 /	軽快後1日 /	登校可能 /

ストレスをためないこともかぜ予防



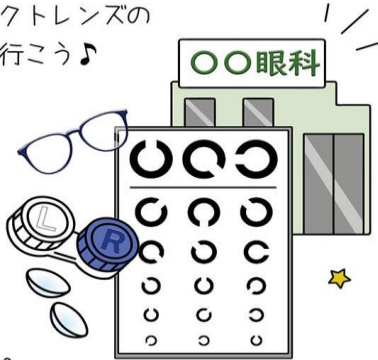
# 目にやさしい生活をしよう

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの  
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ  
見え方をチェックしよう。



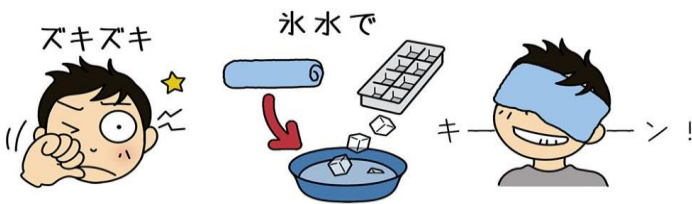
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を！



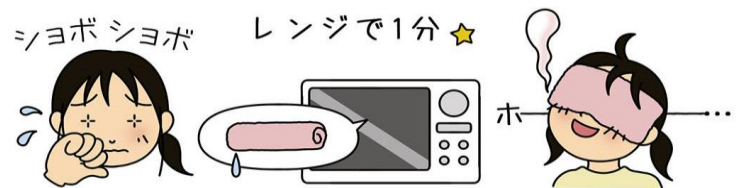
10分おきに5m以上先を見よう。



## 目の愛護デー 目にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

### 発育測定のお知らせ

日時 10月6日(月)

- 1 時間目 特別支援学級・1年生
- 2 時間目 2年生
- 3 時間目 3年生

場所 1F 保健室・教育相談室

持ち物 / 体育着

注意 / 女子は髪型に注意しましょう。

### 9月の保健室

9月26日時点

- ◆体調不良・・・合計59人
- ◆けが・・・合計14人
- ◆その他・・・合計12人  
⇨相談等で利用した人数
- ◆学校感染症に罹った人…48人
  - ・インフルエンザ…42人
  - ・感染性胃腸炎…1人
  - ・マイコプラズマ肺炎…4人
  - ・新型コロナウイルス感染症…1人

