



ほけんだより10月



令和8年10月1日(木)
朝霞市立朝霞第三中学校
保健室
NO.7



感染症が流行しています！



感染しないよう「外出後の手洗い等」「換気」「十分な休養とバランスのとれた栄養摂取」など、感染予防に努めましょう。また、体調不良時には周囲の人への感染を防ぐため、できるだけ外出を避け、マスクの着用等咳エチケットを心掛けましょう。

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。

※発症日(発熱等症状が出た日)を0日目として
カウントします。

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

発症日	0日目	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3日目に解熱した場合	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
	出席停止						登校可能		
発症4日目に解熱した場合	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
	出席停止							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

発症日	0日目	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3日目に軽快した場合	 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状軽快	軽快後 1日目	軽快後 2日目			
	出席停止						登校可能		
発症4日目に軽快した場合	 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状軽快	軽快後 1日目			
	出席停止						登校可能		

10月10日は目の愛護デー

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



コンタクトレンズを使っている人へ

決められた期間や
期限を超えて
使用する

こんな使い方は
NGです！

手を洗わずに
コンタクトレンズを
扱う

定期交換や長期使用タイプで、
適切なレンズケアを行わない

（例：こすり洗いをしない、
レンズケースを洗わないなど）



一度はずした
使い捨てタイプの
レンズを再使用する

※目に異常を感じたらレンズをはずしましょう。
眼科で定期的に目の検査を受けることも大切です。

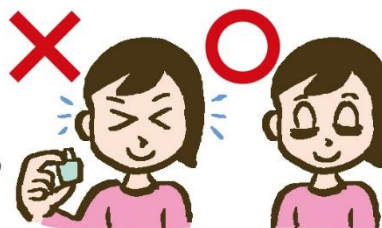
目薬をさすときの注意

目薬をさす前に
石けんで手を
きれいに洗う



容器の先が
まつ毛やまぶたに
触れないようにする

目薬をさした後は
まばたきをせず、
しばらく目を閉じる



9月に三中で感染症にかかった人数は

インフルエンザ 9人

新型コロナウイルス 14人

でした。(9/25時点)

学校でも、教室の換気や給食前の手洗いなど感染症予防をしっかりと行いましょう。また、感染症になってしまった場合は、出席停止期間ゆっくりと身体を休めましょう。



てをあらおう



マスクをしよう



しょうどくしょう



かんきをしよう