

ほけんだより

Smile



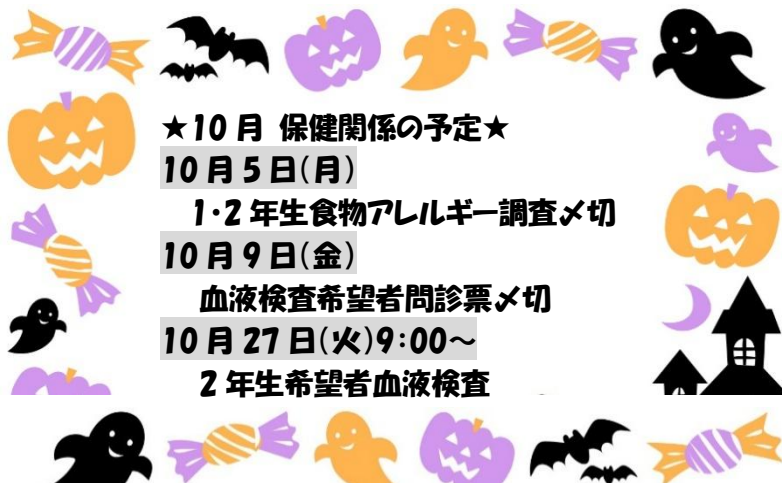
NO.8

令和8年10月2日(金)

燕市立燕中学校

保健室

夏の暑さもおさまり、すっかり秋らしくなってきましたね。さわやかに吹く風が、秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。衣服の調節をして、しっかり自分の体調を管理しましょう。



★10月 保健関係の予定★

10月5日(月)

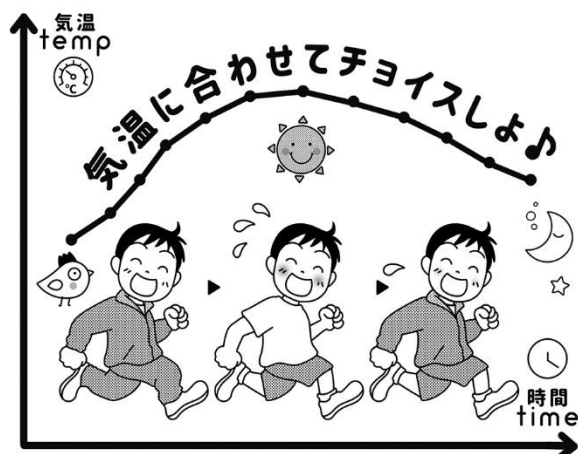
1・2年生食物アレルギー調査メ切

10月9日(金)

血液検査希望者問診票メ切

10月27日(火)9:00～

2年生希望者血液検査



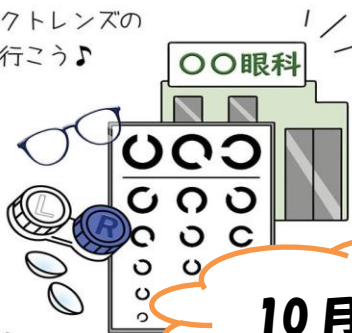
見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

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！

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。



10分おきに5m以上先を見よう。



10月10日は…



目の愛護デー



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。

インフルエンザ罹患が増えています。手洗い・換気等の基本的な感染症対策で予防しましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、ご提出いただく書類はありません。診断された場合は、**発症日・診断日・出席停止期間**を学校までご報告ください。

発症日を入れてね

元気回復



登校再開日早見表



	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		★			症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱		★			登校再開		★
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

発症

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

インフルエンザはやってきます!

インフルエンザの特徴は

- 高热
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急に出てきます……

部屋の加湿を心がけ、あたためかくして早く休む。

かかったかな…? と思ったら……。

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけ忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 換気
- 体を動かす
- 人混みをさける
- 湯冷めには注意