ほけんだより 10月

No.7
令和8年 10月
拝島第二小学校

とても暑かった夏の終わりが見えてきました。朝晩涼しいこの時期は，寒暖差で体が疲れやすく体調を崩してしまいがちです。急な暑い！寒い！に対応できる服装で過ごせると安心です。17日(土)の拝ニピックに万全な体調で臨めるよう，体調管理をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月の保健目標　目を大切にしよう

10月10日は，「10」を横に倒すと目と眉に見えることから，「目の愛護デー」と言われています。

毎日の生活で，目は知らないうちに疲れているかもしれません。目に良い生活習慣を心掛けて，目を♡愛護♡しましょう。

デジタル疲労を防ぐ！

20-20-20ルール

20分 デジタル機器を使ったら，

20秒くらい

20フィート（約6m）つまり遠くを見る

目の筋肉が休まります！

思いきって！！

ノーメディアデーをつくる

タブレット　スマートフォン　ゲーム　テレビ

メディア機器の電源を強い気持ちで！

オフにしてみましょう。

脳や体もうれしい！

目に良い栄養素をとる

美味しく食べて目もうれしい！

ルテイン
目のダメージを防ぐ
ほうれんそう　ブロッコリー

ビタミンBは
視力の低下を防ぐ
ぶたにく　さば　あさり

ビタミンE
疲れ目・ドライアイに！
かぼちゃ　うなぎ　アーモンド

アントシアニン
疲れ目に！
ブルーベリー　カシス

ホットタオルで目をリラックス

火傷には注意してね

電子レンジでﾁﾝ！

目が乾く…　しょぼしょぼする…

そんな目には，温めたタオルがおすすめ！

目の筋肉がほぐれます！

色覚検査　実施のお知らせ

色覚検査は、先天性色覚異常の疑いをスクリーニングする目的で実施します。先天性色覚異常は、色によって見分けにくいことがある程度で日常生活に支障はありませんが、色を見誤って誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活で配慮が必要な場合があります。

本校では、4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。4年生以外の学年で検査を希望する場合は、申込書をお渡ししますので、10月9日（金）までに学級担任または保健室へお問い合わせください。

歯科指導を実施します（３年生）

本校では例年11月に、3年生を対象に歯科指導を実施しています。今年度は、11月13日（金）に、学校歯科医　滝沢クリニックの滝沢先生と衛生士さんを迎え、「歯みがき教室」を行います。

御家庭で準備していただくものを含め、詳細は11月保健だより・学校だよりに記載します。

例年よりはやく感染症が流行しています

安全な学校生活のため、以下の点について御理解と御協力のほどよろしくお願いいたします

○ 御家庭での健康観察、体調管理について

登校前の検温や健康観察を十分に行っていただき、少しでも体調が優れない場合には、無理な登校は控えてください。また、感染症が流行している期間は、発熱、せきなどの症状が顕著ではない場合でも早退をお願いする場合があります。

○ 学校への欠席連絡について

お子さんが体調不良で欠席する際には「さくら連絡網」で御連絡いただいています。御連絡いただく際、症状や発症日の詳細の入力をお願いいたします。また、必要に応じて学校から連絡させていただく場合があります。

○ インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで」となっており、発症日を0日としてカウントします。

出席停止期間を満たさず登校した場合、インフルエンザは感染力が強いため感染拡大の可能性があります。御家庭で把握している登校可能日と学校で控えているカウントが異なる場合、必要に応じて学校から連絡させていただく場合がありますので御了承ください。

インフルエンザ出席停止期間早見表

	症状	発症日0日目	発症日1日目	発症日2日目	発症日3日目	発症日4日目	発症日5日目	発症日6日目	発症日7日目	発症日8日目
例1	発症後1日後に解熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能		
		出席停止								
例2	発症後2日後に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能		
		出席停止								
例3	発症後3日後に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
		出席停止								
例4	発症後4日後に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
		出席停止								
例5	発症後5日後に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
		出席停止								

○ 登校届・治癒（登校）証明書について

感染症と診断された場合、「登校届」の提出が必要になります。「登校届」は、保護者の方が御記入いただき、学校へ御提出ください。各書類が必要な場合は、学校まで御連絡ください。また、学校のホームページや昭島市のホームページにも掲載してありますので、御活用ください。

・登校届　　R5kansensyou-toukoudtodoke.pdf

・治癒証明書　R4tiyu-kyoka.pdf