

保健だより

8天沼中 第217号
令和8年10月1日
杉並区立天沼中学校
保健室
No.8



暑かった夏もようやく終わり、秋らしい風を感じるようになってきました。気温差が大きい時期なので、脱ぎ着しやすい服装でこまめに調節しましょう。

東京都ではインフルエンザも流行中です。手洗いや換気など、感染予防も忘れずに行いましょう。

10月10日はいよいよ音楽発表会です。睡眠・食事・休養を大切にして、最高のコンディションで参加できるように体調を整えていきましょう。

10月 保健目標

目の健康について考えよう！



デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなど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付き合しましょう。



感染症情報



流行状況によってマスク着用のお願いをする場合があります。マスクの準備をお願いします。

東京都内において、8月末にインフルエンザの流行が開始し、9/17には注意報レベルに到達したとの報道がありました。

区内においても、9月に入り学級閉鎖・学年閉鎖等の措置が取られた学校（小学校）があります。

また、インフルエンザだけではなく新型コロナウイルスに罹患している人も増えているようです。

本校の9月の感染症罹患状況は以下の通りです。

	罹患者数 (合計) 人	欠席者数 人	※欠席者数は 9/30朝の時点
インフルエンザ	4	0	
新型コロナウイルス	2	0	

10/10の音楽発表会に向けて、合唱練習が始まっています。練習の際には必ず換気をする、のどの痛み・咳などの症状がある人はマスクを着用することなどを徹底して行い、感染拡大を予防しましょう。



～＊出席停止期間＊～

インフルエンザ

⇒発症後5日、かつ、解熱後2日を経過するまで

新型コロナウイルス

⇒発症後5日、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで



登校届はこちらからダウンロードできます。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合			解熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合				解熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合				有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合					有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

裏面もご覧ください。

保健室のつぶやき

ある日の昼休み、2年生とお話をしていた時のことです。

「先生の右耳に付けているのって何ですか?」と聞かれました。このコーナーでも何度かお伝えしていますが、まだ知らない人もいますよね。私の右耳に付けているのは「補聴器」です。字の通り「聴こえを補う機器」です。視力が悪い人がメガネやコンタクトレンズで見え方を補うように、難聴の私の聞こえをサポートしてくれています。その説明をすると、「イヤフォンでいろいろな指示が流れているんだと思っていました!」と(笑)。…「2Aで鼻血が出た生徒がいる!現場に向かってください!!」SPのように指令を受けて現場に向かっている自分を想像して、笑ってしまいました。



コンタクトレンズに 水道水 は使つていいの?

「ゴミがついたから」「保存液がないから」…そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか?



どうしてだめなの?

微生物が付着してしまう

一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることもあります。目に入ると感染症を引き起こすおそれがあります。

変形してしまう

コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装着すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分しましょう。

まちがいさがし



7つのまちがいを探そう!

