

保健だより ~10月号~

平成30年10月3日(水)
練馬区立練馬東中学校
保健室

10月になりました。先日の台風は怖かったですね。暑かったり寒かったり、
天気が定まりにくい今の季節は体調を崩しやすくなります。文化発表会
など様々な活動を充実させるためにも、しっかりと体調管理をするようにして
ください。



目の健康について考えよう!

~10月10日は目の愛護デー~

10月10日は目の愛護デーです。目は物を見るための大切な部位です。これを機に自分の目の健康について考え、目を大切にする生活習慣を実践してください。今回は『ドライアイ』という症状についてみてみましょう。

🗣️ **ドライアイってなに?**

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、眼の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言う。

🗣️ **ドライアイになるとどうなるの?**

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

🗣️ **自分でもチェックできる?**

A. できます。実際にチェック✓してみましよう。

【チェック1✓】

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> 目やにが出る |



【チェック2✓】 10秒間、瞬きをせずにいられますか?



【チェックの結果】 自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒瞬きを我慢できなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

🗣️ **予防のためにはどうするの?**



スマホやゲームを長時間続けない



瞬きの回数を意識して増やす



ときどき遠くを見て目を休ませる



十分な睡眠をとる

感染症にかかったら

～登校届の提出をお願いします～

段々と寒い季節に近づいていきます。それと同時に感染症の流行も広がっていきます。感染症によって、登校できるようになるまでの期間（出席停止期間）が決まっています。万が一、以下の感染症にかかってしまった際には基準を確認してから登校するようにしてください。

- また、登校できるようになった日には『登校届』の提出をお願いします。
- 登校届は保健室で感染症疑いの生徒に渡していますが、それ以外にも練馬東中学校のホームページ『証明書』からダウンロードできます。ご確認ください。

▼インフルエンザバージョン

学校感染症と出席停止の基準			
種別	病名	出席停止の期間 (H24.4改正)	
第一種	鳥インフルエンザ (H5N1)	治癒するまで (病気がなおるまで)	
第二種	インフルエンザ	発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで	ただし、病状により 学校医その他医師が感 染の恐れがないと認め た時は、この限りでは ない。
	百日咳	特有の咳がとれるまで、または、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	
	麻疹 (はしか)	熱が下がってから3日経過するまで	
	流行性耳下腺炎 (おたふく)	耳、顎または舌の下が腫れ出した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
	風疹 (三日はしか)	発疹が消えるまで	
	水痘 (みずぼうそう)	すべての発疹がかさぶたになるまで	
	咽頭結膜熱 (プール熱)	主な症状がなくなったあと2日経過するまで	
第三種	結核	病状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで	
	髄膜炎・細菌性髄膜炎	病状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで	
	腸管出血性大腸菌感染症 (O-157等)	病状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで。	
	流行性角結膜炎		
	急性出血性結膜炎		
	コレラ・細菌性赤痢		
	溶連菌感染症		
	ウイルス性肝炎		
	手足口病		
	伝染性紅斑		
	マイコプラズマ感染症		
感染性胃腸炎 (ノロウイルス等)			
その他 ()			

キリトリ

登校届						
学校長様	平成 年 月 日					
病名 <u>インフルエンザ (A・B)</u>	病 (医) 院名 _____					
上記の疾病について、____月____日から加療の結果、医師より登校許可の診断が出されたので____月____日から登校いたします。						
____年 組	生徒氏名 _____					
※ 保護者が記入して、学校へ提出してください。 保護者氏名 _____ 印						
インフルエンザ登校基準	●発症後5日					
どちらも満たすこと	かつ					
	●解熱後2日					
発症日(発熱)(0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目(登校可)
12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	12/8(日)	12/9(月)	12/10(火)
発症日(発熱)(0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目(登校可)
12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	12/8(日)	12/9(月)	12/10(火)

▼通常の登校届

学校感染症と出席停止の基準			
種別	病名	出席停止の期間 (H24.4改正)	
第一種	鳥インフルエンザ (H5N1)	治癒するまで (病気がなおるまで)	
第二種	インフルエンザ	発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで	ただし、病状により 学校医その他医師が感 染の恐れがないと認め た時は、この限りでは ない。
	百日咳	特有の咳がとれるまで、または、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	
	麻疹 (はしか)	熱が下がってから3日経過するまで	
	流行性耳下腺炎 (おたふく)	耳、顎または舌の下が腫れ出した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
	風疹 (三日はしか)	発疹が消えるまで	
	水痘 (みずぼうそう)	すべての発疹がかさぶたになるまで	
	咽頭結膜熱 (プール熱)	主な症状がなくなったあと2日経過するまで	
第三種	結核	病状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで	
	髄膜炎・細菌性髄膜炎	病状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで	
	腸管出血性大腸菌感染症 (O-157等)	病状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで。	
	流行性角結膜炎		
	急性出血性結膜炎		
	コレラ・細菌性赤痢		
	溶連菌感染症		
	ウイルス性肝炎		
	手足口病		
	伝染性紅斑		
	マイコプラズマ感染症		
感染性胃腸炎 (ノロウイルス等)			
その他 ()			

キリトリ

登校届	
学校長様	平成 年 月 日
病名 _____	病 (医) 院名 _____
上記の疾病について、____月____日から加療の結果、医師より登校許可の診断が出されたので____月____日から登校いたします。	
____年 組	生徒氏名 _____
※ 保護者が記入して、学校へ提出してください。 保護者氏名 _____ 印	

● 『登校届』は医師から登校の指示が出た後、保護者の方がご記入ください。

また、必ず登校し始める日にご提出ください。

※登校日を早めることのないようお願いいたします。