



令和8年9月30日
練馬区立開進第三小学校
校長 佐々木秀之
保健室

2学期に入り、インフルエンザやコロナウイルス感染症でお休みをする人が出ていました。今年は例年よりインフルエンザの流行も早いので、今の時期から感染症対策をしていきましょう。

かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう

気温がぐっと下がる日も増え、体調を崩して保健室に来室する児童も増えてきました。元気に学校に登校するために、朝の健康観察と感染症対策をお願いします。

おうちの方へ

「いってらっしゃい」の前に
お子さんの健康観察をお願いします。

- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 顔色は悪くないですか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ いつもと違うところはありませんか？



気になる点があれば、
小さなことでもお知らせください。

下記の感染症にかかった場合は学校にお知らせください。

病名	出席停止期間の基準
新型コロナウイルス感染症	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
インフルエンザ	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
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適切な抗菌薬による治療が終了するまで
麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎 （おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風疹	発疹が消失するまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主症状が消失し、2日経過するまで
結核	医師により感染の恐れがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	医師により感染の恐れがないと認めるまで

※この他にも、出席停止となる感染症と診断された場合、登校する際に「登校届」が必要です。「登校届」の用紙は学校のHPからダウンロードできます。

しかけんしん 歯科健診があります

がっこう 学校では、10月に秋の歯科健診を実施します。朝は必ず歯みがきをしてから登校するようにお願いします。

しかけんしん
歯科健診

5・6年	10月 7日 (水)
3・4年	10月 14日 (水)
1・2年	10月 28日 (水)



め たいせつ 目を大切にしよう

スマホやタブレットなどを使いすぎていませんか？デジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目の疲れ、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。目を大切にするためにも、デジタル機器と上手につき合しましょう。

へやを
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



疲れ目 チェック

☐ 目がかすむ	チェックが多ければ、目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。
☐ 目がしょぼしょぼする	
☐ 目が乾く	
☐ 目が赤い	
☐ 目の奥が痛い	
☐ 目に異物が入っている感じがする	
☐ まぶたが重い	
☐ 頭痛がする	
☐ 吐き気がする	
☐ 肩こりがひどい	



なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

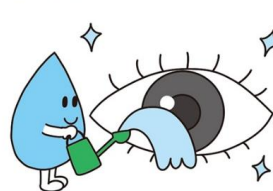
①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。