

ほけんだより

あっかんべーで 目の健康をチェック!

令和8年9月24日(木)
練馬区立関中学校
保健室

まぶたの裏の色がきれいなピンク色だと健康な証拠!でもそれ以外だったら要注意かも。

まぶたの裏の色が
真っ赤

結膜炎?



結膜炎の原因には、『花粉・ハウスダスト等のアレルゲン』『細菌』『ウイルス』等があります。原因によって、対処が異なりますので、症状が強い時には早めに眼科を受診し、治療を受けるようにしましょう。

『流行性角結膜炎(はやり目)』や『咽頭結膜熱(プール熱)』等、出席停止扱いとなる病気もありますので、御注意ください。

結膜炎の可能性があります。早めに眼科を受診しましょう。
コンタクトレンズを使用している人は外してください。

まぶたの裏の色が
真っ白

貧血?



9月2日(水)に、1年生の希望者に『貧血検査(採血)』を実施しました。結果がお手元に届きましたら、内容を御確認ください。

思春期は体が大きく成長する時期です。体の血液量が増加するのに伴い、必要な鉄分も増加します。鉄分の摂取量が足りないと、貧血を起こしやすくなります。さらに女子生徒の場合は、月経による鉄分の損失が貧血のリスクを高めてしまいますので、注意が必要です。

貧血の可能性があります。『疲れやすい』『だるい』『集中できない』等、気になる症状がある時には受診しましょう。

インフルエンザ、早くも流行へ..!

風邪をひいた時は
マスクを着用
しましょう!



都内の8月17日~23日までの定点医療機関からのインフルエンザ患者報告数が1.49となりました。流行開始の目安は『1.0』であり、昨年よりも1か月以上早い流行入りと考えられます。

校内での感染拡大防止のため、体調不良時には無理せず、自宅で休養をとり、必要時、医療機関に御相談ください。また、風邪症状のある人は、マスク着用への御協力をお願いいたします。

『インフルエンザ』に罹患した方は『出席停止』となりますので、療養明けに裏面の『登校届(保護者様が御記入ください)』を学校へ御提出ください。

令和 年 月 日

年 組

保護者様

練馬区立

関

中学校

お子様が下記の感染症にかかった場合は、余病の併発と他人への感染予防のため、学校保健安全法の規定により「出席停止」となります。 ※「出席停止」の場合は、欠席にはなりません。
なお、医師により登校許可の診断が出された後は、下記の「登校届」に保護者の方がご記入のうえ、学校に提出してください。

種別	学 校 感 染 症 と 出 席 停 止 の 基 準		
	病 名	出 席 停 止 の 期 間	
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 園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。 （新型コロナウイルス 感染症を除く）
	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	
	新型コロナウイルス感染症	発症した後5日、かつ、症状が軽快した後1日経過するま で（無症状の場合は検体を採取した日から5日を経過するま で）	
	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	
髄膜炎菌性髄膜炎			
第三種	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

令和 年 月 日

学 校 長 様

インフルエンザの場合は該当する型に○をつけてください【 A 型 ・ B 型 ・ 不明 】

病 名 病（医）院名

上記の疾病について、 月 日 からの加療の結果、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 生徒名

※ 保護者の方がご記入の上、学校へご提出ください。 保護者名