



ほけんだより



令和8年10月
矢島小学校保健室
No.8

前期も残りわずかとなりました。前期の締めくくりがしっかりとできるように、体調管理へのご配慮をお願いいたします。



感染症に注意



由利本荘市内の学校では、インフルエンザとコロナウイルスが流行中です。手洗い、うがい、マスク着用など感染症対策をご家庭でもお願いいたします。※家族で具合が悪い人がいた場合、なるべくお子さんにもマスクの着用のご協力をお願いいたします。

①罹患した際の連絡

感染症の発生状況を把握したり出席停止の措置をとったりするために、医師による診断を受けたら、必ず学校へ連絡をお願いいたします。休日に診断を受けた場合は、翌登校日に連絡をしてください。

②出席停止について

学校では出席停止の基準が定められています。症状が治まった後もウイルスが体から排出されていることがありますので、決められた期間は症状が治まっても登校しないようお願いいたします。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナ		症状軽快					登校再開		
			症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
						症状軽快	登校再開		
発症 \コロナもインフルもここは同じ/ 基本「発症を0日目として5日を経過するまで」							コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
インフル		解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱			登校再開	
						解熱			登校再開

服装で体温を調節！



秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

25℃

半袖シャツ

20℃

長袖シャツ

15℃

カーディガン

10℃

セーター

5℃

薄手のコート

0℃

コート

ダウンコート



10月10日は 目の愛護デー



近年、子どもの近視(遠くが見えにくい状態)が急速に増加しています。B判定も近視が始まりつつあります。近視になりつつある時期に対策をとることが大切です。

こんなこと
していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

★視力検査(4月)の受診状況

1年	2年	3年	4年	5年	6年
60%	50%	100%	57%	13%	75%

～視力検査(2回目)～

10月1日(木)～6日(火)

対象：4月の視力検査でB以下の児童

※既に病院を受診した児童は対象から除いています。

