ほけんだより



東海村立東海南中学校
ほけんだより No.6
令和8年10月2日（金）

保護者のみなさまへ

●感染症の流行が始まっています。



県内で、インフルエンザを中心とした感染症の流行が始まっています。9月には、村内でも学級閉鎖や学年閉鎖措置をとった学校が見られました。本校でも、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の罹患者が見られます。

感染症罹患時にお願いしたいこと

・発熱や症状が長引く場合は、早めに病院をご受診ください。
・受診後、感染症の診断がついた場合は、以下2点を必ず学校までご連絡ください。
① 「感染症名(インフルエンザの場合、A型かB型か分かれば、そちらもご報告ください。)」
② 「医師から指示された出席停止期間」※出席停止期間内は、確実な療養をお願いします。
インフルエンザ　　：発症から5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症：発症から5日を経過し、かつ症状が軽快してから1日を経過するまで

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		発熱		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		発熱			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	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	軽快後1日目	登校OK

●後期の身長、体重測定がスタートしました。



9月から、後期の身長、体重測定が始まっています。9月には、3学年の測定を行いました。1.2学年については、以下の日程で実施予定です。

2年生：10月27日(火)～29日(木) 朝の時間 / 1年生：11/9(月)～11日(水) 朝の時間

保護者の方への測定結果の配付はありませんが、4月からの身長、体重の変化について、お子さまとお話をしてみてください。

●受診報告書の提出、ありがとうございました！

夏休み中の受診について、受診報告書を提出いただき、ありがとうございました。
現在、**眼科受診率は24.0%、歯科受診率は26.3%**とまだまだ低い受診状況です。
今年度の健康診断で指摘された項目については、早めの受診をお願いします。



生徒のみなさんへ

●SNS 世代は「眼の SOS」に要注意！

10月10日は、「眼の愛護デー」と呼ばれています。SNS の利用が多いであろう皆さんの世代は、特に、「眼のSOS」に注意をする必要があります。

SOS① デジタル眼精疲労

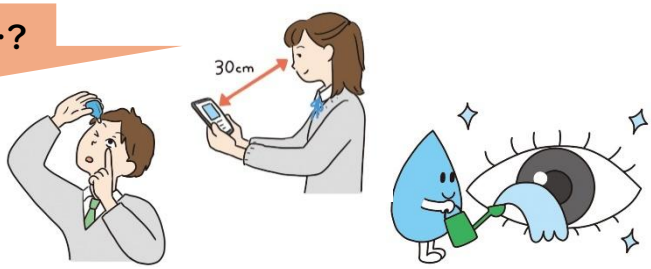
✓目がつかれやすい
✓視界ぼやける
✓頭痛がする
など、デジタル機器の使いすぎによって起こる不調を、**「デジタル眼精疲労」**と呼びます。

SOS② ドライアイ

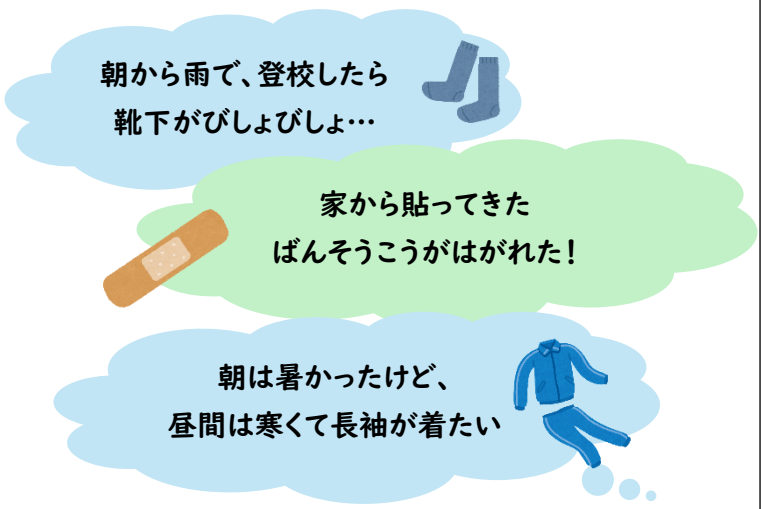
✓目がしょぼしょぼする
✓目が乾いている
✓充血する
などの症状が見られる場合は、**「ドライアイ」**かもしれません。

予防方法は…？

- **まばたき**を意識して増やす。
- デジタル機器を見るときは、**「画面を目より下」**にする。
- 目とデジタル機器は、**「30～40cm」**離す。
- **目薬**をさす。
- 部屋が乾燥しないように、**加湿**する。



●「もしもの時…」へ準備をしておきましょう。



よく、こんな風に困って保健室に相談に来る人がいます。
★もしものための「予備の靴下」
★もしものための「替えのばんそうこう」
★もしものための「長袖長ズボン」
など、「また、借りれば良いや」ではなく、自分で備えられるようになると、良いですね。

●「自分らしい役割」を見つけよう♪

みなみ祭に向けた準備が本格的になってきました。



クラスが熱く盛り上がってくる一方で、
「人前に出るのが緊張する…。」
「歌うことが苦手…。」
「上手くクラスをまとめられない…。」
など、人によって、得意・不得意の違いが出てくる時期でもあります。

中心になってまとめることが得意な人、大きな声を出すことが得意な人、裏で困っている人を支えることが得意な人など、それぞれに魅力があります。

自分の「得意」を生かした、「自分らしい役割」を見つけて、みなみ祭と向き合ってみてください。

イラスト引用：健康教室(東山書房)