



上尾市立尾山台小学校
保健室 No. 6
令和8年10月1日(木)
【 さくら連絡網配信 】

空気が澄んで、月がきれいに見える秋。昔から日本では、月を眺めて楽しむ「月見」が親しまれてきました。月の光は、月そのものが光っているのではなく、太陽の光を反射したものです。ほんのりとした優しい光なので、月を眺めるのは、目にとってもやさしい時間かもしれません。

一方、スマートフォンやタブレット、ゲームなどの画面は、近い距離で長時間見ることで、目が疲れる原因になります。秋の夜、ほっとひと息つきたいときは、メディアをオフにして、ゆっくり月を眺めてみるのもいいですね。



10月の保健目標 「目を大切にしよう」

10月10日は「目の愛護デー」です。デジタル端末を見る時間が増え、子供の視力低下が全国的に心配されています。

学校では、4月に視力検査を行いました。結果が「B・C・D」で「眼科を受診してください」というお知らせを受け取ったみなさんは、すでに受診は済んでいますか？ 現在の、学年別の「眼科受診率」をお知らせします。

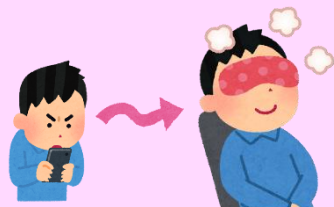
学年	A (1.0以上)	B (0.9~0.7)	C (0.6~0.3)	D (0.3未満)	B・C・D 児童の割合	受診率
1年生	26	2	0	0	7.1%	100.0%
2年生	22	0	4	0	15.4%	50.0%
3年生	16	2	7	3	42.9%	66.7%
4年生	14	2	6	2	41.7%	70.0%
5年生	17	1	11	0	41.4%	58.3%
6年生	16	0	7	1	33.3%	62.5%
全校合計	111	7	35	6	30.2%	64.6%



目を守る4つの習慣



① 目はこまめに休ませる



② 正しい姿勢・距離で画面を見る



③ 使用時間・ルールを決める



④ ねる1時間前には、画面を見ない



インフルエンザが流行し始めています！

今年は、例年より早い時期からインフルエンザの流行が始まっています。これから空気が乾燥し、さらに感染症が広がりやすい季節になります。日頃から手洗い・うがいを行い、感染症対策をしていきましょう。今月号では、インフルエンザにかかってしまった時の出席停止期間についてお知らせいたします。

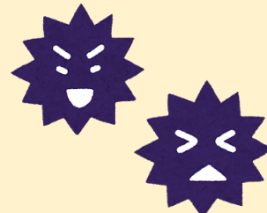
インフルエンザの出席停止期間について

「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」(学校保健安全法施行規則第19条より)

① 発症後、5日を経過している。

② 熱が下がり、2日を経過している。

上記①、②の両方をクリアしていないと登校できません。



● 10月15日に発症した場合を例にして、説明いたします。

【発症日は0日目、翌日より1日目と数えます。】

		10/15(木)	10/16(金)	10/17(土)	10/18(日)	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)
Aさん	① 発症	主に症状(熱)が出た当日	発症から1日目	発症から2日目	発症から3日目	発症から4日目	発症から5日目	登校可
	② 熱	39.3℃	37.8℃	解熱した日	解熱後1日目	解熱後2日目		

		10/15(木)	10/16(金)	10/17(土)	10/18(日)	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)
Bさん	① 発症	主に症状(熱)が出た当日	発症から1日目	発症から2日目	発症から3日目	発症から4日目	発症から5日目			登校可
	② 熱	39.3℃	38.8℃	38.0℃	38.4℃	37.8℃	解熱した日	解熱後1日目	解熱後2日目	

解熱剤を使用して下がった熱は、注意が必要です。薬の効果が切れると、また発熱する場合があります。解熱剤を使用した場合は、最低24時間は、体温の変化にご注意ください。

医療機関でインフルエンザや新型コロナウイルスと診断された場合は、

「さくら連絡網」で以下についてお知らせください。

- ① 感染症名
- ② 診断日
- ③ 医療機関名
- ④ 発症日
- ⑤ 主な症状
- ⑥ 医師から指示された登校可能日(指示があった場合のみ)

※ インフルエンザの場合は、型が分かりましたら、あわせてお知らせください。