

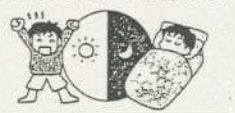


10月に入り、日によって気温差がけっこうありますね。
天気予報をチェックして、衣類の調節を心がけよう！

◆バランスのよい食事



◆生活リズムを整える



◆うがい・手洗い



10月10日 目の愛護デー

ドライアイから目を守る！

ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。



こんな症状はないか
チェックしましょう

- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- 目がかゆい
- 目が疲れる
- 目が赤い
- 光を見るとまぶしい
- ものがかすんで見える
- 目が重たい感じがする
- 目がごろごろする
- 目に不快感がある
- 涙が出る
- めやにができる

10秒間
瞬きをせずに
いられますか？



【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかつたら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

予防のためにはどうするの？

- A.
- スマホやゲームを長時間続けず
 - まばたきの回数を意識して増やす
 - ときどき遠くを見て目を休ませる
 - じゅうぶんな睡眠をとる
 - 1時間ごとに10~15分休もう
 - 睡眠をこ
 - 蒸したタオルなどで目を温める

頑張り要生！



10月17日~23日は
薬と健康の週間です



- ①決められたシチュエーションで食前が
- ②水かぬるま湯で
- ③薬の増減はNG!
- ④人にあげるのはNG!

おしゃれ用のカラコン

■インターネット通販などで気軽に買って使わないでください

■粗悪なものを使ってしまうと...

■目に障害が残ることがあります

コンタクトレンズを正しく使えていますか？



眼科で定期検査を受ける きちんと洗浄、消毒をする



友だちのコンタクトレンズを借りない



コンタクトレンズをつけたまま眠らない
交換期限を守る
汚れた手でレンズをさわらない

『インフルエンザの予防接種』が始まる時期になってきました。

接種を予定している場合は、申し込み方法や料金等を医療機関に問い合わせましょう。

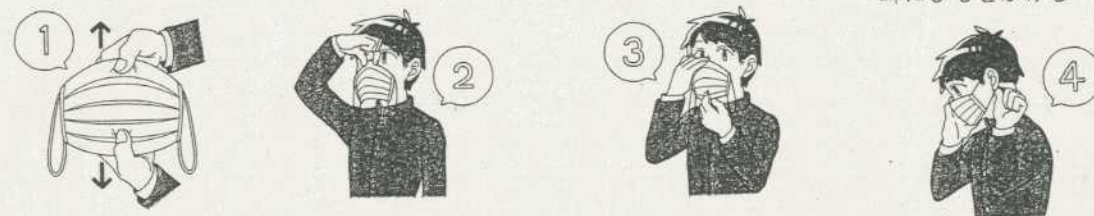
○効果が出るまでに一約2週間 ○効果の継続期間一約5か月

これからの季節、寒くなったり空気が乾燥してくると風邪やインフルエンザ、感染性の胃腸炎などが増えてきますね。本校ではインフルエンザは今季まだ発生していませんが、最近高熱を出す人は少ないですが出てきました。電車などでは咳をしている人が気になります。

予防に努めて、それでも症状が出た時には、ちゃんと受診してください！ その際、登校して大丈夫なのか、または出席停止のものなのかをよく聞いて、出席停止であればいつから登校していいのかも確認してください。

マスクの正しい付け方 (マスクは自分で用意してください！)

- ①マスクを伸ばす
- ②上部分を鼻に合わせる
- ③あごの下まで伸ばす
- ④顔にフィットさせながら耳にひもをかける



「インフルエンザ出席停止期間早見表」

※「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」

※発症日(当日0日目)は病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状が始まった日。症状が出たら早めに受診し、医師に出席停止期間を確認してください。登校可能になったら、担任から『学校感染症による欠席届』をもらい(*1)、保護者記入の上、提出してください。

*1:『学校感染症による欠席届』は、「保健室のページ」からダウンロードできます。

『学校感染症による欠席届』には、処方された薬の説明書・注意書き、お薬手帳、薬袋のいずれか一つの写しを添付して頂きますので、捨てずにとっておいてください。

| | 発症日 (発症当日) 0日目 | 発症後 1日目 | 発症後 2日目 | 発症後 3日目 | 発症後 4日目 | 発症後 5日目 | 発症後5日を経過した後 | | |
|---------------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------|--------|
| | | | | | | | 発症後6日目 | 発症後7日目 | 発症後8日目 |
| 例1 発症後1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 | 発症後4日目 | 発症後5日目 | 登校可能 | | |
| 例2 発症後2日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後5日目 | 登校可能 | | |
| 例3 発症後3日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校可能 | | |
| 例4 発症後4日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校可能 | |
| 例5 発症後5日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 登校可能 |

(※以降は解熱した日によって出席停止日が延期されていく)