

令和8年10月
東岩槻小学校
保健室

すず ひ おお
涼しい日が多くなり、すっかり秋らしくなってきました。さて、10月10日は目の
あいご
愛護デーです。タブレット学習や、ゲーム、読書など、普段から目を使う機会はたたく
がくしゅう どくしょ ふだん め つか きかい
さんあります。今月はぜひ、姿勢を正して画面や本と十分に距離をとることや、目を休
こんげつ しせい ただ がめんほん じゅうばん きより め やす
ませる時間を意識することなど、大切な目をいたわる習慣を見直してみましょう。



がっ ほけんもくひょう め たいせつ
10月の保健目標 「目を大切にしよう」

10月10日は



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

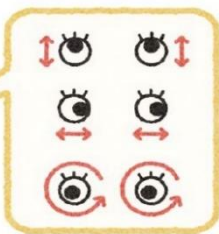
一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

つか め
疲れた目にパワーをチャージ

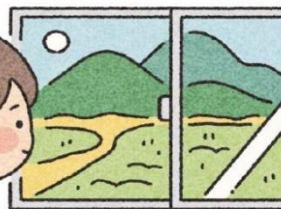
目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

め
目を
動かす



とお
遠くを
見る



まばたき
をする



め
目を
温める



～ インフルエンザ の流行が始まっています～

例年、インフルエンザは秋以降に流行することが多いですが、今年度はすでに流行が始まっています。埼玉県でも、8月上旬の時点で流行の目安となる数字を超えており、その後も増加傾向が続いています。近隣の学校でも、ちらほらと学級閉鎖が出ているようです。夏休みが明けて約1か月が経ちました。疲れが出やすく、免疫力が落ちやすい時期です。感染症対策について、ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

インフルエンザ

いつから
登校できるの？

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

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
 発症 (発熱)	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目			 どうこう 登校OK		
		 げねつ 解熱	 1日目	 2日目		 どうこう 登校OK		
			 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 どうこう 登校OK		
				 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 どうこう 登校OK	
					 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 どうこう 登校OK