



令和8年 10 月
品川区立伊藤学園
養護教諭

10月に入り、暑さも少しずつ和らぎ、涼しさを感じる季節になりました。

今年は、例年より早く、インフルエンザの流行が始まっています。伊藤学園でも、インフルエンザにかかった人が出ています。手洗いうがい、早寝早起き、マスクなどの基本的な感染症対策をして、みんなで感染を予防していきましょう。おうちの人と相談して、予防接種を受けることも検討してみてください。

インフルエンザ

登校できるの？

※発症した当日(発熱、寒気、だるさなどが出現した日)は、カウントしません。
0日目となります。
※蔓延防止のため、出席停止期間は守っていただくようお願いいたします。
※発症から5日経過しても、解熱してから2日を経過しないと登校できません。

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
発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK		

おうちの方へ

(1)インフルエンザ流行時の対応について

子どもの高熱の場合、普段の本人であればしないような異常な行動をするケースが報告されています。

インフルエンザの場合、発症から2日間は、お子様を1人にせず、ご家庭で様子をよく見守っていただくようお願いいたします。

また、学校から早退する場合、後期課程の生徒でも、高熱がある場合や具合がひどく悪い場合には、保護者のお迎えをお願いすることがあります。

(2)インフルエンザ罹患時の「tetoru」の入力について

先日も tetoru にて配信しておりますが、「tetoru」の病気の欠席理由の入力欄の中に「インフルエンザ様症状」という項目がありますが、その選択のみでは、インフルエンザ A 型・B 型の区別が確認できません。

流行の動向を判断するためにインフルエンザの型の把握が必要ですので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

備考欄に、①インフルエンザの型(A 型 または B 型)、②発症日(症状が開始した日)、③出席停止解除予定日(登校再開予定日)をご入力いただきますようお願いいたします。

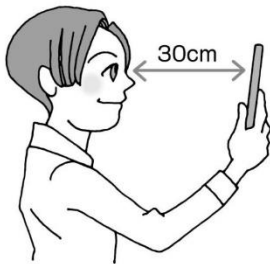
10月の保健目標

目を大切にしよう！

スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

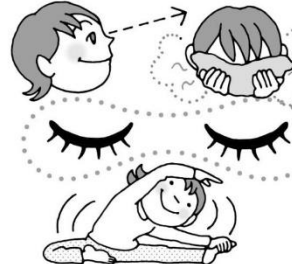
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



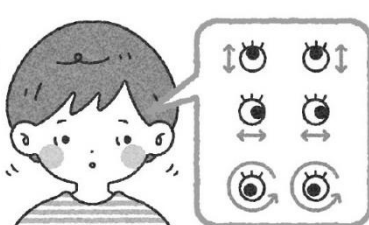
ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

疲れた目にパワーをチャージ

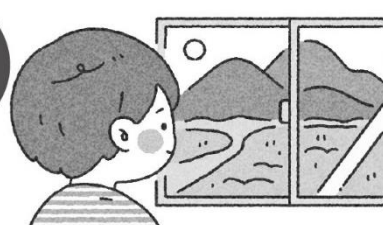
目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

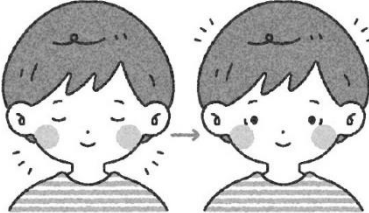
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める

