



令和6年10月発行  
大阪市立東中学校  
保健室

10月になりました。涼しい時間も増え、秋らしさを感じられるようになってきましたね。気温変化で体調を崩さないために、その日の気温に合わせた服装を心がけてください。月末には合唱コンクールと文化発表会があります。万全の体調で臨みましょう。



## 感染症に気をつけよう

東中学校では、ちらほらと新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ感染症の感染者が見られます。中央区では、インフルエンザが流行していると聞いています。これからさまざまな感染症が流行する季節になるので、予防をしっかりと行いましょう。

### インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	×	×	×	×	×	×	×
	×	×	×	×	×	×	×
	×	×	×	×	×	×	×
	×	×	×	×	×	×	×

※1 発症日翌日を1日目と數えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。



### 新型コロナウイルス感染症

「発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」出席停止

※医療機関にて感染症と診断された場合は、学校までご連絡をお願いします。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは出席停止期間が異なりますので、ご注意ください。

判断にお困りになられましたら、医療機関にお問い合わせください。



### 世界手洗いの日とは?

世界各国でせっけんを使った正しい手洗いの仕方を広める日とされています。手洗いで予防できる病気はたくさんあります。

### 手洗いで洗う部分は…

手のひら、爪、親指の付け根、手の甲、指と指の間、手首の6か所です。6か所を正しく洗うと、約20秒かかります。

10月10日は



# 涙の働き、知っていますか？

目から流れ出る涙には、いくつかの役割があります。

## ◎目に入った異物を洗い流す！

目にホコリやごみ、虫など何か異物が入ったときに自然と涙が出て、目の外へ出します。また、涙には痛みを和らげる成分も入っています。転んだり、ぶつかったりしたときに涙が出るのは、この成分の影響です。

## ◎目の機能を守る！

目から流れなくても、涙はずっと出ています。目の表面をうるおわせて乾燥から防いだり、酸素や栄養を届けたり、目に侵入しようとする菌などから守る役割があります。涙で目の表面をなめらかにすることで、ものを見やすくする働きもあります。

## ◎体や心をリフレッシュさせる！

何かに感動したとき、悲しいとき、イライラしたとき、不安な気持ちを抱えているときに涙を流すことで、気持ちがリフレッシュします。本や映画で感動して涙を流すことも、ストレス発散のひとつになるかも知れませんね。



日常生活にプラス

ア イ ケ ア



### ①まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみて。



### ②あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



### ③湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

視力検査・眼科検診の結果、お知らせをもらったみなさんには病院を受診しましたか？

まだの人は時間を見つけて受診し、必要であればメガネやコンタクトレンズなどを調整しましょう。



# 薬と上手に付き合おう

薬は、大きく分けて3種類あります。

内服薬: 口から飲む薬

外用薬: 貼ったり、塗ったりする薬

注射薬: 直接体の中に入れる薬



薬を正しく使っているかチェックしてみましょう。

- 使用前に説明書をよく読んでいる。
- 用法、用量、使用するタイミングを守っている。
- 薬の飲み合わせに注意している。

みなさんは内服薬や外用薬を主に使うのではないでしょうか？どの薬にも正しい使い方があり、間違った方法で使うと効果が出にくくなったり、副作用が出る可能性があるので注意しましょう。

また、保健室では薬を渡すことができません。

生理痛の薬や頭痛薬など、普段使う薬がある場合は常にカバンの中へ入れておくと安心です。

10月17～23日は  
薬と健康の週間

