

ほけんだより10月

令和8年10月14日
大阪市立茨田北中学校
保健室



2学期がスタートして約一か月半が経ちました。生活リズムは、学校モードへ切り替えられていますか？

9月はシルバーウィークもあり、少しリフレッシュができたかな？と思っていましたが、日中の暑さと朝晩の冷えの寒暖差からか、体調不良で保健室に来室する人、欠席する人が増えています。

これからの時期は、「読書の秋」「スポーツの秋」など、何かをするのに過ごしやすい季節ですが、寒暖差も大きく体調を崩しやすいです。もう一度生活リズムを見直すとともに、ブレザーを持ってくるなど衣服を調整して気候に対応していきましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

「目の愛護デー」とは、目のことを知り、大切にしようという日です。数字の1010を横に傾けると眉と目のように見えることから、10月10日になりました。

みなさんは、自分の目を大切にしていますか？日頃の生活をもう一度見直し、目に優しい行動を心がけましょう。

また、4月に行った視力検査の結果が良くなかった人もいます。目に負担がかかりすぎないように、視力の調整や休息をしてください。

見え方に変わりはありませんか？ 定期的にチェックしましょう。 メガネ・コンタクトレンズの定期健診に行こう ときどきは片目ずつ見え方をチェックしよう	スマホ・ゲーム、夢中になるのもわかりますが、たまには遠くをながめて休けいを！ 10分おきに5m以上先を見よう
ズキズキ痛む、充血、目の周りが熱っぽいときは、冷たいタオルで冷やしましょう。 ズキズキ 氷水で	目がかわく、ショボショボ… そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！蒸したタオルで温めましょう。 レンジで1分☆

目薬をさすときの注意

目薬をさす前に石けんで手をきれいに洗う



容器の先がまつ毛やまぶたに触れないようにする



目薬をさした後はまばたきをせずしばらく目を閉じる



こんなお薬の飲み方は、NGです!!



カプセルを開ける錠剤をかみくだく

家族や友達の薬をもらって飲む

水以外の飲み物で薬を飲む

飲み忘れたから次にまとめて飲む



薬によっては、効き方が変わることがあります。勝手に開けたり砕いたりしないこと。

年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲むこと。

飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。



手洗い・うがい・咳エチケットを心がけよう

インフルエンザが、早期流行しています。

大阪府内の感染者数も、2025年の今ごろより、約4倍近く多い状況です。

季節の変わり目、寒暖差があるこの時期は、体調を崩しやすく、免疫力も低下しがちです。来週には文化発表会も控えていますので、万全な状態で参加できるよう、「手洗い・うがい・咳エチケット」などの感染予防対策を心がけましょう。

感染症にかかったら…

発症日を入れてね。

元気十人回復

登校再開日早見表

新型コロナ

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
日	日	日	日	日	日	日	日	日
★	症状軽快					登校再開		
★		症状軽快				登校再開		
★			症状軽快			登校再開		
★				症状軽快		登校再開		
★		★			症状軽快		登校再開	

発症

＼ コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」

インフル

★	解熱					登校再開		
★		解熱				登校再開		
★			解熱			登校再開		
★				解熱			登校再開	
★					解熱			登校再開