



令和8年10月7日（水） 京都市立松尾中学校 保健室
～保護者の方もお覧ください。学校のHPにも掲載しています。～

10月になり、朝夕の気温が下がり過ごしやすい季節になりました。一方で、昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。さらに、今月は体育祭もあり、練習で疲れがたまっている人もいるかもしれません。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、本番に向けて体調管理を意識しましょう。

また、10月とはいえ天候によって気温が高くなることがあります。体育祭当日も水筒を必ず持参し、競技の合間等でこまめに水分補給をして熱中症にならないようにしましょう。万が一、体調が優れないと感じた時は、無理をせず、すぐに近くの先生に伝えましょう。



目を守るための チェックリスト

- ☒ 30分に1回は目を休める
明るい場所かつ、正しい
姿勢で読む（見る）。
- ☒ 端末や本は30cm以上
離して見る
- ☒ 睡眠をしっかりとり
前髪が目にかからない
ようにする
- ☐ 外で過ごす時間を
増やす。

目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。

日頃から目を大切にできていますか。スマホやタブレット等の端末機器の利用で、目を使う時間が長くなっているのではないのでしょうか。

長時間画面を見続けてしまうと、目の疲れや視力の低下につながります。日々の生活の中で出来ること（左記のチェックリストを参考に）から始めて、大切な目を守りましょう。

スマホ老眼

に注意！

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

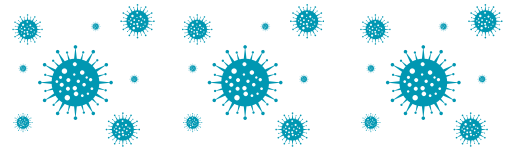
夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

感染症に気をつけましょう



すでに、インフルエンザが流行していますが、感染症が流行しやすい季節はこれからが本番です。手洗い・換気・十分な栄養と睡眠を心がけ、体調管理に努めましょう。発熱や頭痛せきなどの症状がある時は、無理をせず、しっかりと体を休め、必要に応じて早めの受診を検討しましょう。一人ひとりが予防を心がけ、みんなで元気に学校生活を送りましょう。

感染症予防のために

一人ひとりの心がけが、みんなを守ります。

手を洗いましょう

石けんを使って、丁寧に洗いましょう。



マスクを着用しましょう

鼻と口をしっかりと覆い、正しく着用しましょう。



咳エチケットを心がけましょう

咳やくしゃみが出る時は、マスクやティッシュ、ひじの内側などで口や鼻を覆いましょう。



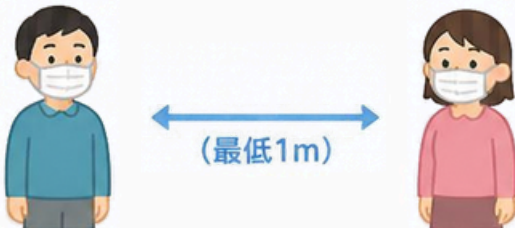
こまめに換気をしましょう

室内の空気を入れ替え、新鮮な空気を取り込みましょう。



人混みを避けましょう

混雑している場所では、人との距離をとりましょう。



体調管理をしましょう

バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、免疫力を高めましょう。



今から流行しやすい感染症

インフルエンザ

症状

高熱、頭痛、のどの痛み、咳、体のだるさなど

感染経路

咳やくしゃみ(飛沫感染)、手についたウイルスから感染する(接触感染)



出席停止

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

新型コロナウイルス感染症

症状

発熱、のどの痛み、せき、だるさ、味覚、嗅覚の異常など

感染経路

飛沫感染・接触感染



出席停止

発症した後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

感染性胃腸炎(ノロウイルス)

症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱など

感染経路

飛沫感染・接触感染
経口(糞口)感染(便や吐物)に含まれるウイルスが口から体内に入り感染する



嘔吐や下痢の症状が治り、普段の食事がとれるようになるなど、体調が回復してから登校しましょう