

# 保健だより

2026年9月30日  
町田市立高ヶ坂小学校  
校長 鶴岡 武臣  
養護教諭

## 10月の保健目標：目を大切にしよう

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく、太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいため。しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。

秋の夜、ほっと一息つきたい時は、スマホの電源をオフにして月を眺めてみませんか？



視力が下がった・・・と思ったら、視力検査を受けましょう。

次のような症状があれば、できるだけ早く眼科専門医で検査を受けてください。

- ① 目を細めて見るとよく見える。
- ② 左右の見え方が違ってきた。
- ③ 雨の日や曇った日に黒板の字が少し見えにくくなった。
- ④ 後ろの席に座ると黒板の文字が見えにくくなった。

## 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。



4年生の希望者対象に「色覚検査」を行います。  
希望する方は、後日配布予定の「色覚検査申込書」を保護者が記入の上、ご提出ください。



## 感染症について

9月初旬～中旬までの間にインフルエンザが原因で町田市内の小学校（6校11学級）、中学校（3校4学級）が学級閉鎖を、コロナが原因で中学校（1校2学級）が学級閉鎖を行われました。

本校でも、9月中旬よりインフルエンザやマイコプラズマ感染症と診断された児童や発熱の児童が増加してきました。天候が安定せず、体調を崩しやすい時期でもあります。子どもたちの健康を守るために、ハンカチ、ティッシュ、マスクの準備（**マスクはランドセルのポケットに常備してください。**）などとともに、感染症に罹患した場合は、出席停止期間を守ってください。体調不良が見られた場合は早めの休息を心がけるようにご協力をお願いします。また、内服薬を使用しての登校はご遠慮ください。

tetoruでの欠席の連絡の際は、お手数でも**発症日と症状**をお伝えいただきますようお願いいたします。

## インフルエンザ対策のポイント

- こまめな手洗い、手指消毒    ○ 着用が効果的な場面でのマスク着用
- 休養、栄養・水分補給    ○ 換気    ○ 咳エチケット

## 新型コロナウイルス感染

発症日を0日として5日経過し、かつ、症状軽快後1日経過した場合には、最短6日目から登校可能。  
出席停止解除後、発症から10日経過するまでは、マスク着用推奨

## インフルエンザ

発症日を0日として5日経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでで、最短6日目から登校可能。

### <新型コロナウイルス感染症(例)>

| 発症<br>0日目   | 発症後<br>1日目 | 発症後<br>2日目 | 発症後<br>3日目 | 発症後<br>4日目 | 発症後<br>5日目 | 発症後<br>6日目          | 発症後<br>7日目 | 発症後<br>8日目          |
|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------------|------------|---------------------|
| 症状有<br>出席停止 | 症状軽快       | 症状軽快①      | 症状軽快       | 症状軽快       | 症状軽快<br>→  | 症状軽快<br><b>登校可能</b> |            |                     |
| 症状有<br>出席停止 | 症状有        | 症状有        | 症状有        | 症状有        | 症状有        | 症状軽快                | 症状軽快①<br>→ | 症状軽快<br><b>登校可能</b> |

### <インフルエンザ(例)>

| 発症<br>0日目  | 発症後<br>1日目 | 発症後<br>2日目 | 発症後<br>3日目 | 発症後<br>4日目 | 発症後<br>5日目 | 発症後<br>6日目            | 発症後<br>7日目 |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|------------|
| 発熱<br>出席停止 | 解熱         | 解熱後①       | 解熱後②       | (平熱)       | (平熱)       | (平熱)<br>→ <b>登校可能</b> |            |
| 発熱<br>出席停止 | 発熱         | 発熱         | 発熱         | 解熱         | 解熱後①       | 解熱後②<br>→ <b>登校可能</b> | (平熱)       |

- ※ 発症日は、症状が出た日であり、欠席を開始した日ではありません。
- ※ 必ず医師の診察を受けてください。

