ほけんだより 10月

令和8年10月
神栖高等学校　保健室

インフルエンザに注意して過ごそう。

今年は、台風の影響で雨が多く、せっかくのシルバーウイークも残念な天気でした。10月に入り、秋晴れもみられ、やっと雨のない秋らしい気候になりました。ここ数年、10月も半袖で過ごす暑さでしたが、今年は涼しい気候で、秋物の洋服も活躍できそうです。秋を楽しみましょう。

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。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。
インフルエンザも流行っています。文化祭も控えていますので、しっかり予防をしていきましょう。

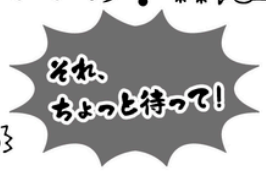
今月の保健目標

目を大切にしよう！

コンタクトレンズに水道水は使っていいの？

ごみがついたから
保存液がないから
――そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか？





どうしてダメなの？

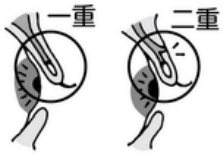
微生物が付着してしまう
一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう
コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分してくださいね。



「一重」と「二重」があるのはなぜ？



まぶたが一重の人と二重の人がいるのはなぜでしょう？　実は、まぶたを開ける筋肉が、上まぶたの皮膚まで枝分かれして届いているかの「仕組みの違い」です。世界的には一重は珍しいとも言われています。

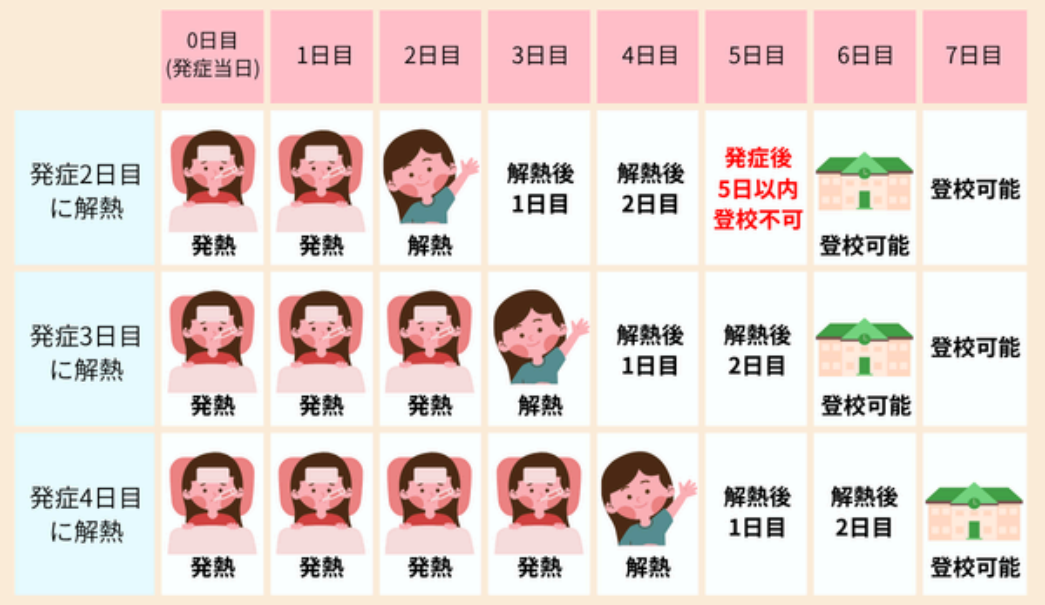
利き手が人それぞれなのと同じで、良し悪しはありません。一重のすっきりした目元も、二重のぱっちりした目元も、どちらも美しく、あなただけの特徴であり、自分らしさの一部です。

自分らしさを味方にして
笑顔を輝かせましょう



インフルエンザは、出席停止です

出席停止の期間は、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」
※発症当日および解熱当日を0日目として計算する。



出欠についての不安な場合は、担任の先生に確認してください。朝の登校前に、体調がすぐれない場合は、自宅で体温測定し様子をみてから登校してください。その際、担任の先生によく相談してください。登校してから体調がすぐれない場合は、朝のホームルームの時に申し出るようにしてください。

インフルエンザは、人から人へと感染します。蔓延を防ぐため、学校にいる間に、発熱等の症状がみられましたら、学校から早退をお願いし、病院で検査を依頼する場合もあります。ご了承ください。

その場合、病院で検査をし、陽性（＋）であればその日から出席停止扱いとなりますが、陰性（－）の場合は、欠席扱いとなります。

これまで、体調が悪い、または発熱している場合に早退を勧めると、日頃から欠席が多いため、単位が心配なためできれば早退をしたくないと拒む生徒がいました。このようなことがないよう、日頃から休まないようにしておきましょう。

インフルエンザは、病院での検査が必要となります。学校は、現在、市販検査キットでの証明は認められておりません。

必ず病院で検査をして、領収書（病院または薬局のもの）を保管し、学校に登校できるようになったら治癒証明書と一緒に担任へ提出ください。

保健室より

朝晩はひんやり、昼間はまだ暑い日もあります。
薄手の上着などで、
体温調節をしましょう！

マスクは、各自で用意してください。
購買でも売っています。