

ほけんだより 10月

令和7年10月3日

東京都立八王子西特別支援学校

校長 坂口 しおり

保健室 柳野・川畑

朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。日によって気温の差が大きくなる場合がありますので、肌寒くなりそうな時は調節できるような衣服の御準備をお願いします。

10月の保健行事

- 6日(月) 小高体位測定
小6 宿泊前健診
- 9日(木) 小低体位測定
- 10日(金) 体位測定予備日
- 20日(月) 療育相談
中2 宿泊前健診
- 29日(水) 高1 薬物指導

乗り物酔いを予防しよう

今月は遠足や移動教室など校外学習を予定している学年が多くあります。乗り物酔いしやすい方は以下の項目を心がけてみてください。



十分なすいみん

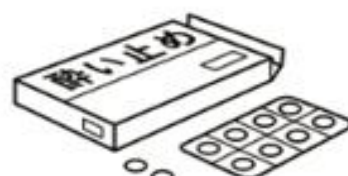


食事はきちんととっておく。

(ただし、しぼう分の少ないもの)



きつい服装はやめる



酔い止めを飲むなら乗る30分前に

(ほかの薬とはいっしょに飲まない)

10月10日は 目の愛護デー



目薬の正しい使い方



手をよく洗ってから使しましょう。



容器の先をさわらない



容器の先が目やまつげに触れないようにしましょう。



回数や量など、お医者さんの指示にしたがいましょう。



さした後はしばらく



あふれた目薬は清潔なティッシュなどでふきましょう。

目薬が鼻からのどに回って気分が悪くなることがあります。体調が悪くなったら使うのをやめ、お医者さんに相談しましょう。

これからの季節は感染症に注意！ 主な学校感染症一覧

今後、感染症が流行しやすい季節となります。お子様が「学校において予防すべき感染症」にかかった場合、学校保健安全法に基づいて、医師の指示する期間は登校を停止するようお願いいたします。また、登校を開始する際は、保護者の方が記入していただく治癒連絡票をご提出ください。（本校 HP からダウンロードできます。）

<主な学校感染症一覧（すべてではありません）>

病名	出席停止の期間（めやす）
新型コロナウイルス感染症	発症翌日から 5 日間かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまで
インフルエンザ（流行性感冒） ※新型インフルエンザ、鳥インフルエンザを除く	発症した後（発熱の翌日を 1 日目として）5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまで
麻疹（はしか）	解熱した後、3 日間を経過するまで
風疹（3 日はしか）	発疹が完全になるまで
水痘（みずぼうそう）	全ての発疹が皮化するまで（かさぶたになるまで）
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後 5 日間を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
百日咳	特有のせきが消失するまで、又は 5 日間の適正な抗生物質製剤による治療が終了するまで
手足口病	発熱や喉頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可
咽頭結膜熱（プール熱）	発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消失した後 2 日を経過するまで
溶連菌感染症	適正な抗菌剤治療開始後 24 時間を経て全身状態が良ければ登校可能
感染性胃腸炎	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能
伝染性膿痂疹（とびひ）	出席可能（プール、入浴は避ける）

突然の体調不良や怪我、そんなときは・・・電話で相談できる連絡先があります。

# 8 0 0 0	こども医療でんわ相談 休日、夜間に受診するべきか判断を迷った時、小児科医師、看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。
# 7 1 1 9	救急安心センター事業 急なけがや病気で救急車を呼ぶべきか判断に迷った時、専門家からアドバイスを受けられます。