ほけんだより 10月

令和８年１０月５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　川畑・長谷川

朝晩を中心に涼しくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。日によって気温の差が大きくなることがありますので、学校でも室温や衣服等の調節をしていきます。御家庭でも調節できるような衣服のご準備をお願いします。

10 月の保健行事

５日(月)　小高体位測定
６日(火)　小６宿泊前健診
７日(水)　小低体位測定
13 日(火)　体位測定予備日
19 日(月)　中２宿泊前健診
27 日(火)　高１薬物指導
29 日(木)　療育相談

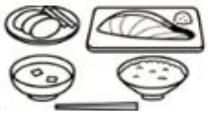


乗り物酔いを予防しよう！

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、脂肪分の少ないもの）



きつい服装はやめる



酔い止めを飲むなら乗る 30分前に
（他の薬とはいっしょに飲まない）

目薬の正しい使い方



手をよく洗ってから使いましょう。



容器の先をさわらないこと。



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目を閉じましょう。



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。

コンタクトレンズを使用している人は以下のポイントを守って、正しく使用しましょう。
① 触る前には必ず手を洗う ② 傷や壊れているところがないか確認する
③ レンズやケースを清潔に、寝るときは外す ④ コンタクトレンズを買う時は必ず眼科を受診する



これからの季節は感染症に要注意！ 主な学校感染症一覧

現在、東京都では、昨年よりも 1 か月以上早くインフルエンザの流行が開始となっています。八王子市では、インフルエンザに加えて、ヘルパンギーナの罹患者も増加しています。こまめな手洗い・うがい・換気、規則正しい生活を行い、感染症を予防していくことが大切です。

もしお子様が「学校において予防すべき感染症」にかかった場合は、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）	発疹が完全になくなるまで
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。

＃８０００	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。
＃７１１９	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。