

のびのび

令和7年度 10月号
香川東部支援学校



10月になり、暑さが和らぎ朝晩の涼しさなどに、“秋”を感じる事が増えてきました。何をするのにも過ごしやすい季節ですが、寒暖差が大きい日も増えてくる時季です。自分の体調の変化に気をつけて過ごしましょう。

インフルエンザの予防、10月が始めどき

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザなどの感染症が流行するシーズンです。特にインフルエンザは、高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。

感染症予防の1番は、“手洗い”です。『世界手洗いの日』は、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトで、石けんを手を洗うことの重要性や、石けんを使った正しい手洗いの方法を広めるための普及活動が世界各地で行われています。こまめに手洗いを行い、感染症予防に努めましょう。



【手洗いのタイミング】

- ご飯、おやつを食べる前
- 外から帰ったとき
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



保護者の皆様へ

【学校における感染症の出席停止期間について】

*他にも出席停止になる感染症があります。感染症と診断された際には、学校にご相談ください。

感染症種類		出席停止期間の基準
第二種	インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身症状が良好になるまで
	風しん	発しんが消失するまで
	水痘	すべての発しんが痂皮化するまで
	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	新型コロナウイルス感染症	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
	結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	

はやり目（流行性角結膜炎）になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら次のことに注意してください（お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします）。



タオルは家族でも
別々のものを使う



不用意に目に
さわらないようにする



石けんを泡立てて
手をよく洗う

目の愛護デー 目にやさしい生活を!

もんぶかがくしやう
文部科学省
ふくろうせんせいより



タブレットやゲーム機などを使うときは、次のことに気をつけましょう!

【長い時間、近くを見続けない】

① 部屋を
明るくする



② 目は画面から
30 cm以上はなす



③ 30分に1回は
遠くを見よう



【できるだけ外で遊ぼう】

外で過ごすすと近視になりやすいと言われてます! 天気の良い日は、外でいっぱい遊びましょう。
熱中症対策も忘れずに!

こんなことがあったら、うちのの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする