

10月

保健だより

令和8年10月1日
氷見市立十三中学校
保健室

市内ではインフルエンザによる学級閉鎖が複数見られます。10月には中間考査や文化活動発表会など大きな行事もあるので、一人一人が健康管理に努めましょう



10月の保健目標

- ・目の健康づくりに努めよう。
- ・食生活の改善をしよう。

10月10日 目の愛護デー

文部科学省の調査によると、中学生の約6割が裸眼視力1.0未満であり、十三中でも58%の人が裸眼視力1.0未満でした。また、学年が上がるにつれ、その割合が増えています。

目のためにも、スマホ使用時間や使い方を見直しましょう。

コンタクトレンズ、 正しく使えていますか？

第1問 コンタクトレンズをつけるときに最も重要なのは、レンズをしっかりと洗うことである。○×か？

答えは、×

コンタクトレンズをつけるときに重要なのは、手を石けんで洗って清潔にすること。レンズの清潔も大切ですが、手にはたくさんの雑菌がついているので、必ず石けんで洗ってからコンタクトレンズをつけるようにしましょう。

第2問 コンタクトレンズは一日に何時間つけてもよい。○×か？

答えは、×

コンタクトレンズは、レンズの種類や目の状態などに応じて適切な装用時間があります。長時間使用は目の乾燥や角膜に十分な酸素が届きにくくなったりすることもある！

第3問 少しならコンタクトレンズをつけたまま寝てもいい。○×か？

答えは、×

【解説】基本的に、コンタクトレンズをつけたまま寝るのは×！睡眠中はまばたきがないため、涙がレンズに十分に行き渡りにくくなり、角膜への酸素供給も妨げられます。その結果、目の乾燥や角膜への負担につながります。

★気軽に使い始める人が多いコンタクトレンズですが、実は、副作用や機能障害が起きたときの人体へのリスクが高い「高度管理医療機器（クラスⅢ）」に指定されています。適切に使用してください。また、念のために、めがねとコンタクトケースを持ち歩きましょう！

インフルエンザに注意!!!

同居の家族がインフルエンザにかかっている場合、欠席する必要はありませんが、学校ではマスクの着用をお願いします。ご協力をお願いします。

日常生活での予防のポイント

こまめな
手洗い・換気

栄養バランス
の良い食事

8時間以上の
睡眠



この3つはどれも自分でできることばかり。
日頃の良い生活習慣が健康な自分を作ります。

予防接種

休み時間ごとの
水分補給

こまめに水分補給をすることで、
のどに付いたウイルスを洗い流す
ことができます。 水筒は毎日持参!

出席停止期間を確認しておきましょう!

インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に 解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	
4日目に 解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK

どんなに早く熱が
下がっても登校は
6日目からです!!

＼ インフルエンザも新型コロナもここは同じ! ／

発症日を0日として5日経過するまで

インフルエンザは、「かつ、解
熱後2日を経過するまで」
新型コロナは、「かつ、症状
軽快後1日を経過するまで」

新型コロナの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が 軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状 軽快	症状 軽快後 1日目	登校 OK	
5日目に症状が 軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状 軽快	症状 軽快後 1日目	登校 OK

- * インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、保護者の方が「治癒報告書」を記入します。
- * この2つ以外の感染症の場合は、医師の証明が必要となりますが、必ず学校に相談ください。
- * 書類はすべて学校HPに載っています。学校に取りに来ていただいてもよいです。