１０月 ほけんだより



令和８年９月30日
武蔵野市立第一小学校
校長　福島　健明
Ｎｏ，７

感染症情報

予防接種は、お早めに。



２学期が始まり、本校を含め、武蔵野市内の小学校ではインフルエンザＡ型に罹患する児童が増え、学級閉鎖を行っています。どの児童も予防接種を受けていない状況で罹患しているため、急激に38.0℃を超える高熱が出ています。のどの痛み、咳、倦怠感などの症状が出る児童もいます。また、投薬をしても熱が下がらない、倦怠感が続く様子もあります。水痘や新型コロナウイルス感染症に罹患する児童も出ていますので、普段のお子さんの様子と何か違うと感じたときは病院を受診するようにしてください。

学校は集団生活の場ですので、感染が一気に広がることがあります。換気や手洗い、水分補給の呼掛けは、随時行っていますが、お子さんの体調が普段と違うときは無理をせず休養をとるようにしてください。また、感染症に罹患したと診断を受けた場合は、すぐ学校（担任）にお知らせください。

インフルエンザ出席停止期間

発症後５日を経過し、かつ症状軽快後２日間を経過するまでの期間。

発症日 ０日目	１日目 症状あり	２日目 症状あり	３日目 症状軽快	４日目 症状軽快後	５日目 症状軽快後	登校 OK

※症状軽快とは、薬剤等を使用せず、発熱等の諸症状が改善している状態のことです。
※発症後とは、熱や症状が出た日を０日とし、次の日から１日とカウントします。

新型コロナウィルス出席停止期間

発症後５日を経過し、かつ症状軽快後１日を経過するまでの期間。

発症日 ０日目	１日目 症状あり	２日目 症状あり	３日目 症状あり	４日目 症状軽快	５日目 症状軽快後	登校 OK

【感染症罹患後の登校について（「学校感染症登校許可証明」が必要です。）】

「学校に行っても良い。」という医師の指示と「学校感染症登校許可証明」を持って登校してください。
「学校感染症登校許可証明」がない場合は、登校できません。登校しても、お迎えの連絡をさせていただきます。
※武蔵野市内の医師会加入の病院であれば、保護者負担なし（武蔵野市が手数料を負担している）で解除届を記入してもらえますが、市外の病院は有料となる場合があります。

【お子さんと一緒にお読みください。】

１０月の保健目標　「目を大切にしよう」

　１０月１０日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るため、目に優しい生活を心がけましょう。



　パソコンやスマートフォンの画面を見ているとき、「なんだか目がショボショボする」「目がかゆい、痛い」と感じたことはありませんか？そんな人は、まばたきの回数が減っているかもしれません。まばたきの回数が減ると、なみだの量が減って「ドライアイ」になっているかもしれません。

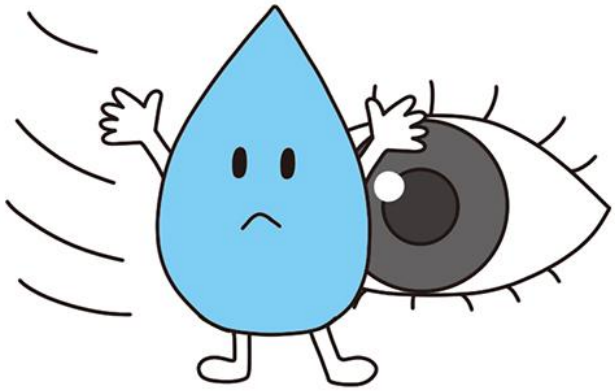




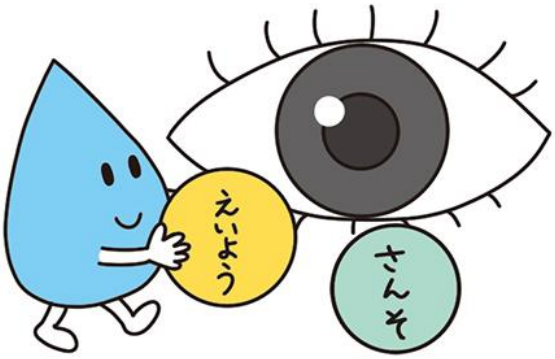
なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。

なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。