



令和7年11月4日（火）
江戸川区立葛西第二中学校
生活指導部

朝晩の冷え込みに、布団から出たくない、あと5分だけ…と起きるのが辛くなっていますか。季節の変わり目は体調を崩しやすく、区内ではインフルエンザによる学級閉鎖の情報が毎日届いています。薬剤師の先生からも今年はインフルエンザの流行が早いとお話しされていました。期末考査も近づいているので、遅くまで勉強している人も多いと思いますが毎日の生活習慣を見直し、感染症に負けない体づくりをしていきましょう。



自分の体について知ろう！

色覚検査について



Q：色覚検査って何をするの？何がわかるの？

A：色覚検査は色の見え方の検査です。色の見え方には個人差があります。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし状況によっては、日常生活で見分けにくい色があります。自分自身の色の見え方の特性を知っておくことで、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択の際に役立つこともあります。

このように一人ずつプライバシーに配慮して検査を行います。



Q：見分けにくい色があると、どうなるの？

A：たとえば、体育で使うピブス（ユニフォーム）で見分けにくい色が使われていると、どの人が同じチームか判断することが難しかったり、色分けされたグラフが読みとりにくいなど、不便に感じる場合があります。

◎葛西二中での色覚検査の実施について◎

1-1は11月27日、1-2は11月28日、1-3は12月2日、1-4は12月3日の放課後に1年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。1年生には調査書(ピンク色)を配布しますので、希望の有無に関わらず11月11日(火)までにご提出をお願いします。

2・3年生で色覚検査を希望する場合は、個別に希望調査用紙をお渡ししますので、養護教諭に申し出るようにお伝えください。

※受診した生徒全員に結果を後日お渡ししますが、学校での検査はあくまでもスクリーニングで、疑わしいと思われる人へ受診のご案内をするものです。そのため、病院で詳しく検査を受けた結果、「異常なし」と診断されることもあります。あらかじめご了承ください。なお、小学校などで今までに色覚検査を受けた方は対象外とさせていただきます。



そのままにしていますか？



「むし歯があっても痛くないし…」「忙しくて行けない」など様々な事情で受診が先延ばしになってしまいがちですが、むし歯や歯肉炎が悪化してしまうと治療にも時間がかかってしまうだけではなく、他の病気に関係してくることもあります。今から受診しても遅くありません。歯科検診のお知らせ『B 下記〇印は疾病異常がありますので、なるべく早く専門医にみてもらい、治療報告書を学校へお出しください。』の欄に〇がある人は受診をし、必要な治療を受けましょう。

**セルフケアとプロケアで
健康な歯に！**

**日常的な
セルフケア**

自分自身で歯ブラシや
デンタルフロス
などを使って
プラークを落とす

**定期的な
プロケア**

歯科医院を受診して
プロによる歯石とプラークの
除去をもらう



歯の健康
チェックを
しよう！

11月8日は、「いい（11）歯（8）の日」。歯の健康チェックには手鏡を使うのがおすすめです。最近では、歯医者さんが使うような先端が曲がっているタイプやLEDライトがついているものもあります。口の中全体をよ～く見て、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか、しっかりチェックしましょう。

新型コロナウイルスの診断を受けた際は、証明書の提出は不要ですが学校にはご連絡を
お願いいたします。

発症日をいれてね。

元気！回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にも 日	にも 日	にも 日	にも 日	にも 日	にも 日	にも 日	にも 日	にも 日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快	登校再開		
インフルエンザ	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱	登校再開		

コロナもインフルもここは同じ

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

登校再開