

10月

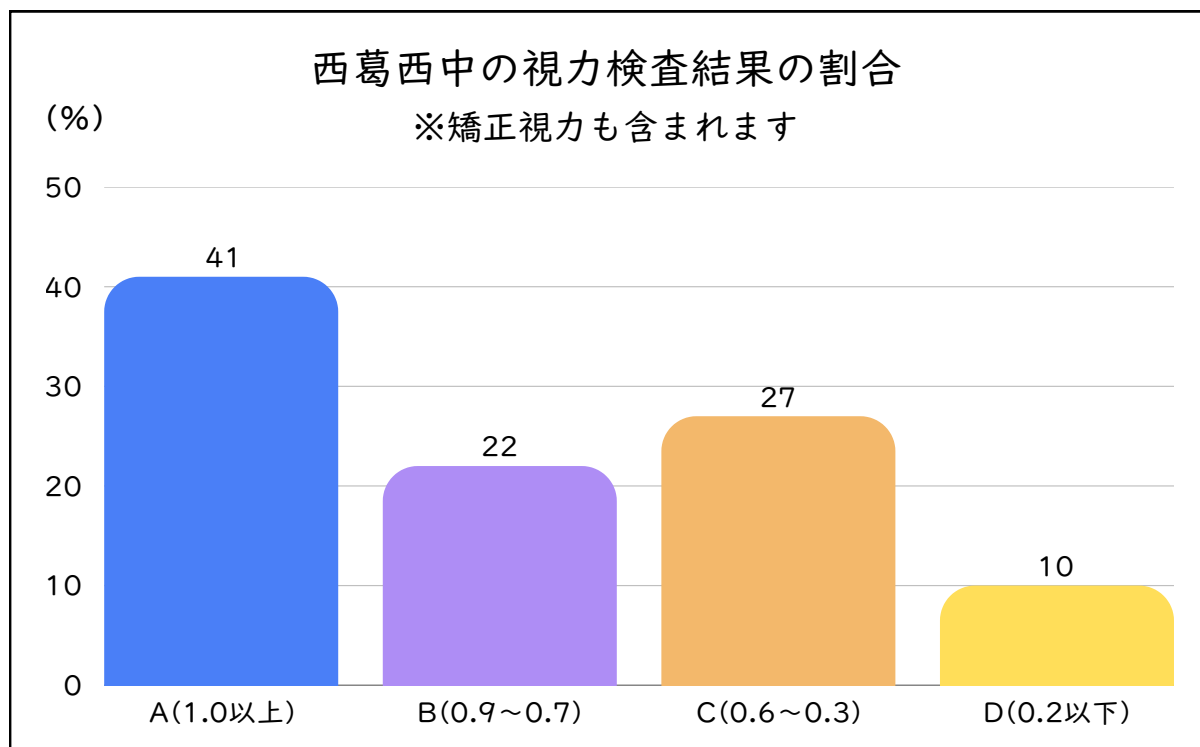
ほけんだより

江戸川区立西葛西中学校 保健室

令和8年10月5日発行

This month's goal

目の健康について考える



4月に行った視力検査の結果は、グラフの通りです。

視力は、学習や生活に関わる大切な健康要素です。黒板や教科書の文字が見えにくいと、集中力や学習意欲の低下につながる可能性があります。成長期は視力が変化しやすいため、日頃から目を大切にすることが重要です。

目にやさしい生活を！

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を



大切な目の健康を守るために日頃から気をつけましょう。

インフルエンザ流行中🤧

東京都では、例年より早く 8月末には流行が始まり、9月にはさらに感染が拡大しています。

江戸川区内でも小学校ではインフルエンザによる学級閉鎖・学年閉鎖が相次いでいます。西葛西中でも、感染による欠席がみられます。

インフルエンザは、発熱、せき、のどの痛み、だるさなどの症状が出る感染症です。学校では多くの人が近い距離で過ごすため、感染が広がりやすくなります。

感染を防ぐために、手洗い、せきエチケット、換気、十分な睡眠や休養を心がけましょう。体調が悪いときは無理をせず、早めに休むことも大切です。

かかってしまったら早めに医療機関を受診し、自宅で安静にする

インフルエンザ出席停止期間：発症してから5日たち、かつ、熱が下がってから2日たった日

下記のパターンを参考にしてください。ご不明な点は学校までご連絡ください。

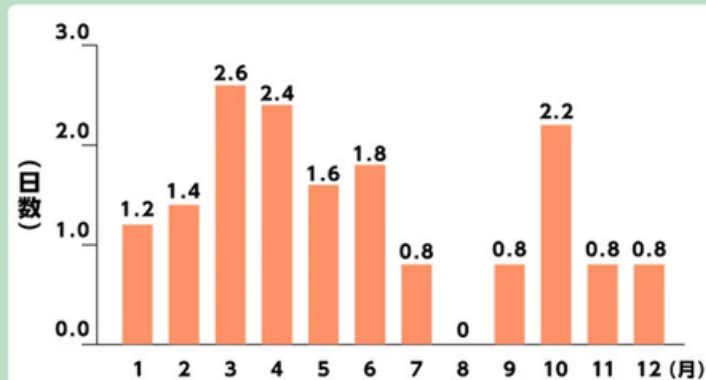
発症した日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
	→	解熱				登校可能			
	→	→	→	解熱			登校可能		
	→	→	→	→	解熱			登校可能	

寒暖差に注意！

寒暖差といっても様々な気温変化が存在しますが、「前日との気温差」が大きいと体調を崩しやすいと言われています。寒暖差が大きいと、自律神経が過剰に働いて体調不良を引き起こすことがあります。この状態を「寒暖差疲労」といいます。

東京 寒暖差7℃以上の平均日数

2019年～2023年の5年間で最高気温または最低気温の前日差が7℃以上あった日の平均日数

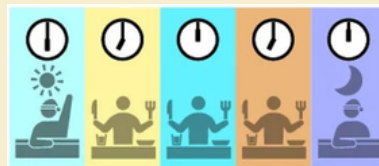


気象庁アメダス(東京)のデータを使用

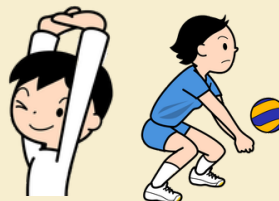
日本気象協会 tenki.jp

寒暖差に負けない体づくり

①規則正しい生活リズム



③適度な運動



④しっかり入浴



②バランスのとれた食事



⑤体温調節できる服装



「前日との気温差」が大きい日は春と秋に多く、東京では3月と10月にピークがあります。気温差に注意して、体調管理をしましょう。