



湘南学院高等学校 保健室発行 令和8年10月

文化祭が終わり、ほっと一息ついている人も多いのではないのでしょうか。気温の変化が大きい10月は、知らないうちに疲れが出やすい時期です。心と体をしっかり休めながら、毎日を元気に過ごしましょう！

インフルエンザに注意しよう！



今年度はインフルエンザの流行が例年より早まっています。突然の発熱や頭痛、関節痛など普通の風邪に比べて全身に強い症状が現れることがあります。また、せきやくしゃみを通して周りの人にうつることもあります。予防するためには、十分な睡眠やバランスのよい食事、換気を心がけ、体調が悪いときには無理をせず休むことが大切です。感染症予防をしっかり行い、自分だけでなく周りの人への感染も防ぎましょう！

インフルエンザ

いつから登校できるの？

2つの条件を 両方満たしたら 登校できます		発症してから 5日経っていること		+	解熱してから 2日経っていること			
		発熱した翌日を1日目とする						
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
 発症 (発熱)	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		

手洗いのポイント

この部分はこう洗おう！



① 手の平/手の甲



両手を合わせて、よくこする

② 指の間



両手を組むようにして、よくこする

③ 指先・爪の間



片方の手の平にあてて、よくこする

④ 親指/手首



片方の手でつかんで、ねじるようにする

手を洗った後は、きれいなハンカチで手をふきましょう

10月
15日は

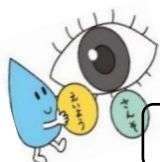
世界手洗いの日

手には、目には見えないウイルスや細菌が付着しています。手についたウイルスや細菌が、口や鼻、目などを通して体の中に入るのを防ぐために手洗いはとても大切です。毎日の手洗いを習慣にして、感染症から自分と周りの人を守りましょう。



めやす 目を休ませよう

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは、毎日スマートフォンやタブレットなどを使い、知らないうちに目をたくさん使っています。目は、ものを見たり、周りの情報を得たりするために欠かせない大切な器官です。「目は一生もの」です。「見えるから大丈夫」ではなく、「これからも見えるように大切にする」という意識を持ちましょう！



涙には、目を守る大切な役割があることを知っていますか？



目の表面は、いつも薄い涙の膜で覆われています。涙は目をうるおすだけでなく、角膜に酸素や栄養を届けたり、ほこりや細菌から目を守ったり、目の表面をなめらかにして見え方を保ったりする大切な働きをしています。

つまり、涙は「目を守り、見える状態を保つため」に欠かせないものなのです。スマートフォンなどを長時間見ていると、まばたきが減って涙が蒸発しやすくなります。目の乾燥や疲れを防ぐためにも、意識してまばたきをし、目を休ませるようにしましょう。



正しい使い方ができていますか？

コンタクトレンズは、視力を補う便利なものですが、目に直接装用する医療機器です。そのため、安全に使用するには正しい使い方を守ることが大切です。コンタクトレンズによるトラブルは、毎日のちょっとした使い方が原因で起こることがあります。「いつものことだから」と思わず、この機会に自分の使い方を一度確認してみましょう。

