



感染症に注意が必要です！

感染症は冬の寒い時期に流行することが多いのですが、現在、市川市内でも新型コロナウイルス感染症がおよそ 30 件、季節性インフルエンザ感染症が 15 件、手足口病が 40 件、マイコプラズマ感染症が 25 件と多くの感染症が報告されています。

本校でもコロナウィルスの報告がちらほらみられます。新型コロナやインフルエンザに感染した場合は、「出席停止」となります。出席停止の期間は、次のとおりです。

「発症日を0日目として5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。

出席停止の取り扱いご確認ください。診断をされた場合は、速やかに連絡をお願いします。



市川市立大柏小学校 保健室 令和6年10月号

*おうちの方と一緒に読んでください

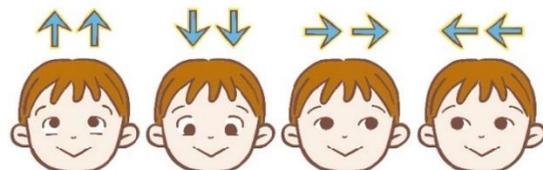
朝夕と日中の気温差が大きくなってきました。
この季節は、からだの調節機能がくずれやすく、病気と闘う力が弱まることから、風邪をひきやすくなります。
寝る時間(睡眠)を十分とるように心がけ、体調管理をきちんとし、毎日を元気にすごしましょう。

10月 保健の目標 目を大切にしよう！

10月10日は
目の愛護デーです！

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

第一種	第二種	第三種	
			その他の感染症
エボラ出血熱 クリミア・コンゴ出血熱 ペスト マールブルグ熱 ラッサ熱 重症急性呼吸器症候群 (SARS コロナウイルスに限る) 中東呼吸器症候群 (MARS コロナウイルスに限る) 痘そう コレラ 急性灰白髄炎(ポリオ) 細菌性赤痢 ジフテリア 腸チフス及びパラチフス	百日咳 麻疹(はしか) 流行性耳下腺炎 (おたふく風邪) 風疹 水痘(水ぼうそう) 咽頭結膜熱(プール熱) 結核 髄膜炎菌性髄膜炎 インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症	流行性角結膜炎 (はやり目) 急性出血性結膜炎 腸管出血性大腸菌感 染症 細菌性赤痢 腸チフス・パラチフ ス コレラ	溶連菌感染症 感染性胃腸炎 マイコプラズマ感染症 伝染性紅斑(リンゴ病) 手足口病 アタマジラミ 伝染性軟属腫(水いぼ) 伝染性膿痂疹(とびひ) ヘルパンギーナ ウイルス性肝炎(A) 等
治癒証明書 必要	治癒証明書 必要 ※ただし、インフルエンザ とコロナ感染症は「治癒証 明書」は必要ありません。	治癒証明書 必要	治癒証明書 不要 *基本的に病欠扱い(重大 な流行等がない限り、出席 停止にはなりません。)



感染対策の基本は「手を洗う」ことです。
指先、指の間、つめの中をきれいに洗いましょう。また、咳が出る場合は、「咳エチケット」としてマスクの着用もご配慮ください。
一人ひとりの配慮がとても大切です。