



令和8年9月30日
江東区立元加賀小学校
保健室
おうちの人と一緒に読んでね！

だんだんと涼しくなり、朝晩と昼間の気温の差が激しくなっています。天気の
良い日ほど、1日の温度差が大きく寝冷えや風邪をひきやすく、体温管理が必要
です。その日の気温や体調に合わせて着るものを調節してくださいね。

8月の終わりごろから、区内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が
少しずつみられました。手洗い等の感染対策を行いながら、元気に学校生活を送
っていきましょう。



インフルエンザ感染者が増えています

近年から、散発的にインフルエンザが発生しており、早期に流行開始となる状
況が続いております。こうした状況下で、東京都内、江東区ではインフルエ
ンザの感染者に増加傾向が見られており、注意が必要です。

インフルエンザにかからない、感染を広げないために、こまめな手洗い・消
毒・咳エチケットなど基本的な感染防止対策を一人ひとりが心がけましょ
う。インフルエンザは保護者記入による登校許可書の提出が必要となります。出席停止
になりますので、医師の指示のもと回復してからの登校をお願いします。

インフルエンザ!?

登校再開は
いつになる?



※1 発症日翌日を1日目と数えます。

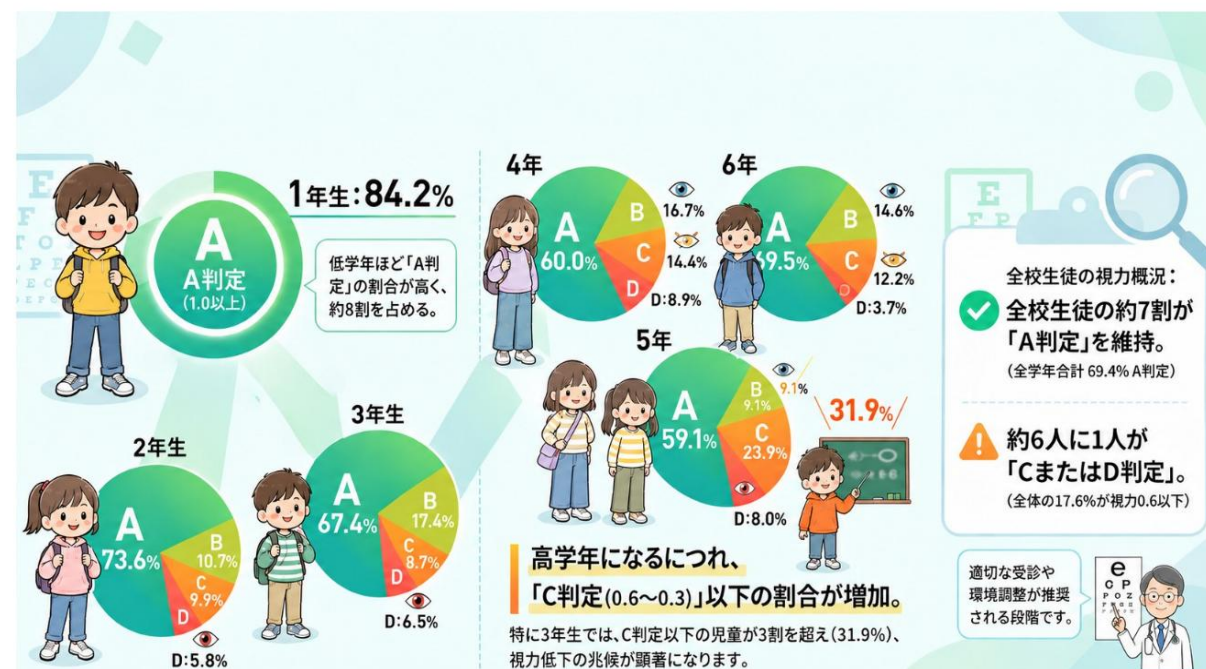
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱

元加賀小学校の視力検査結果



先月は近視検診へのご協力ありがとうございました。結果は発育測定の結果と一緒にお渡し
しています。グラフは今年度の視力検査の結果です。学年が上がるにつれて、視力の低下が見
られています。また昨年度と比べると、0.7未満の児童が増えてきています。近視が進むと、
黒板の字や遠くのものが見えにくくなります。また、近視になると、大人になってから目の病
気にかかりやすくなることもあります。子どももスマホやタブレットなどを使う機会が増えて
います。メディアとの付き合い方をご家庭でも見直してみてください。



10月10日は目の愛護デー



目が見つかるのはなぜ?

- 近くを見続けると目の中の筋肉がずっと働き続けます。
- 目の中には、ピントを合わせる筋肉があります。近くを見続けると筋肉が縮んだままになり、つかれて遠くが見えにくくなることがあります。ゲームやタブレットは時間を決め、こまめに遠くを見ましょう。外遊びも目の健康に役立ちます。見えにくさを感じたら、がまんせず相談してください。



メディア時間チェック

- ✓ 1日の使用時間を決めている
- ✓ 30分に1回は休けいする
- ✓ 寝る1時間前には使わない
- ✓ 明るい場所で見ている
- ✓ 画面と目を30センチはなしている