



令和8年10月15日
板橋区立板橋第五中学校
校長 太田 繁伸
保健室

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。外に出ると、心地よい風や色づき始めた葉っぱ、虫の声など、秋を感じることができますね。朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。上着で温度調整しながら、体調に気をつけて過ごしましょう。



～保護者のみなさまへ～

10月に入ってから、インフルエンザに罹患する生徒が増えてきました。
ワクチン接種も有効な対策の1つですので、ご家庭でもお子様の体調やスケジュールをご確認いただき、早めに医療機関へ相談するなど、計画的な接種をご検討ください。

🌸 ご家庭でもできる予防のポイント 🌸

・こまめな手洗い

帰宅後や食事前に、石鹸を使ってしっかり手洗いをしましょう。

・十分な睡眠とバランスの良い食事

抵抗力を高めるために、規則正しい生活を心がけましょう。

・毎日の健康観察

発熱や咳、のどの痛みなど、いつもと違う様子がないか確認してください。

体調が悪いときは無理をせず、休みましょう。

◎インフルエンザに罹患し、休養後に学校に登校する際は、保護者記入の「登校届」が必要になります。

改めて医療機関に行って、治癒証明をもらう必要はありません。

「登校届」は、学校の Web ページからダウンロードできます。忘れずによろしくお願いします。



10月保健目標 目を大切にしよう

こんなこと
していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

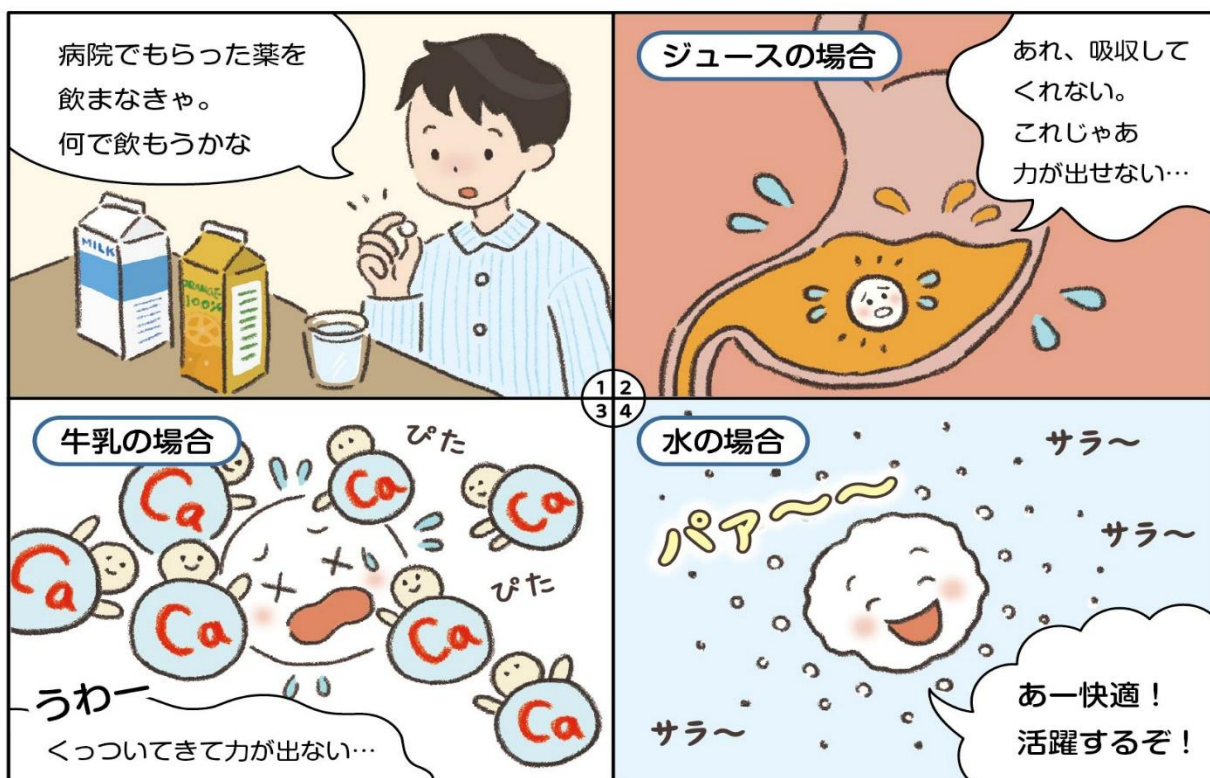
一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。



《薬を飲むときの大事なポイント》

- ① 飲む時間を守る
- ② 飲む量を守る
- ③ 人の薬を飲まない
- ④ 水かぬるま湯で飲む

その薬、何と一緒に飲む？



ポイント

薬は必ず水かぬるま湯で飲む

治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬
を飲めば治ると思ってい
ませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさ
んの体にもともとある自分で病気を治す
力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和
らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然
治癒力をパワーアップすること。だから
こそ、早く寝て体を休める、食欲があ
ればごはんを食べるなど、自然治癒力が
力いっぱい戦える
ように助けてあげ
ましょう。

