

保健だより 10月



令和7年度 10月号
宇都宮工業高校 保健室

9月から、本校でも新型コロナウイルス感染症が流行してきました。今後も、感染拡大やインフルエンザとの同時流行が懸念されます。中間試験やインターンシップなど、大切な日を体調万全で迎えるために「健康観察・こまめな手洗い・換気」を続けましょう。また、登校前に体調がすぐれない際は検温やマスクを着用する、大事をとって休むなどしましょう。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等に感染した場合は医師の指示に従い、また学校保健安全法施行規則における出席停止期間はお休みいただくようお願いいたします。

スクールカウンセラー

10月の予定

10/3	大楠先生
10/6	西深澤先生
10/29	西深澤先生

出席停止期間

○インフルエンザ

発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

○新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した（解熱薬を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にある）後1日を経過するまで

目を大切にしていますか？

10月10日は「目の愛護DAY」

蚊や糸のようなものが見える…



それは…
飛蚊症かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊しているように見えることがあるかもしれません。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるので、すぐに眼科へ。



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。



目が乾く、シパシパする…

症状の一例

- ☒ 目が乾く
- ☒ 目の疲れ
- ☒ 違和感（ゴロゴロする）
- ☒ かすむ
- ☒ 涙が出る
- ☒ 目が赤い
- ☒ 眩しい
- ☒ 痛い
- など

それは…ドライアイ
かもしれません



【参考・引用】株式会社日本学校保健研修社

月刊『健』2025年10月号より