



松山中央高校
保健室
R8年 10月

今月の目標

目の健康管理



朝晩は涼しくなり、秋の空気を感じられるようになりました。

この時期は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。朝晩と日中の気温差が大きいので、衣服で調節して、風邪やインフルエンザ等にかからないよう、体調管理をしましょう。

コンタクトレンズを使っている人へ

こんな使い方は
NGです!

決められた期間や
期限を超えて
使用する

定期交換や長期使用タイプで、
適切なレンズケアを行わない

(例: こすり洗いをしない、
レンズケースを洗わないなど)

手を洗わずに
コンタクトレンズを
扱う

一度はずした
レンズを再使用する



※目に異常を感じたらレンズをはずしましょう。
眼科で定期的に目の検査を受けることも大切です。

目薬をさすときの注意

目薬をさす前に
石けんで手を
きれいに洗う



容器の先が
まつ毛やまぶたに
触れないようにする

目薬をさした後は
まばたきをせず、
しばらく目を閉じる



自宅療養は何日間…?



感染症による出席停止期間について

出席停止とは、病気を治すためにしっかり休むとともに、周りの人への感染を防ぐためのものです。

元気になったからといって、すぐに登校できるとは限りません。

感染症ごとに出席停止の基準があるので、医師の指示に従ってください。

一人ひとりが安心して学校生活を送るために、感染症にかかったときは無理に登校せず、十分に休養しましょう。

発症日を入れてね。

登校再開日早見表

元気回復

	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
新型コロナウイルス	発症 症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快
インフルエンザ	発熱した日が 0日目	発熱 解熱	発熱 解熱	発熱 解熱	発熱 解熱	発熱 解熱	発熱 解熱	発熱 解熱	発熱 解熱

コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」