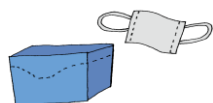
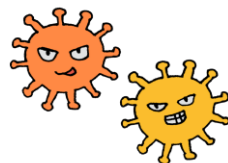




令和8年10月2日（金）
台東区立駒形中学校
養護教諭



インフルエンザが流行しています



今年は例年に比べて流行り始めが早く、8月の終わりにから感染者が増えています。東京都は1医療機関あたり9.53人（2026年第37週時点）と、流行の目安である1人を大きく上回っています。もし感染し、出席停止になった場合は、出席停止期間が終わった後に登校するときに、必ず「治癒証明書（登校届）」を保護者の方に記入してもらい、学校に提出しましょう。

手洗い・うがい



ウイルスの侵入を防ぐ

十分な睡眠



体の修復を助ける

バランスの良い食事



免疫力を高める

10月
15日は

世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・ものを食べる前
- ・トイレの後



手洗いのときに注意したいこと

- ・せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
- ・手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- ・流水でしっかり泡を流す（15秒以上）。
- ・せいけつなタオルやハンカチで手をふく。



ファッションでカラーコンタクトを使っている人もいます。コンタクトは医療機器です。使用前は必ず医師の検査・処方を受け、使用方法を守りましょう。他人同士での共用は絶対に避けましょう。

みなさんの手洗いの様子を見てみると、指先を水で濡らしたけだたり、石鹸をつけてもこすらず流したり…という人がまだまだいます。改めて自分の手洗いを振り返ってみましょう。

コンタクトレンズを使っている人へ

決められた期間や
期限を超えて
使用する

こんな使い方は
NGです！

手を洗わずに
コンタクトレンズを
扱う

定期的な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）



一度はずした
使い捨てタイプの
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。

裏面に1学期の健康診断の全体の結果をのせています。全国平均と比べてみましょう！

1 学期の健康診断 本校の結果 (眼科・歯科・身長体重のみ)

身体計測結果(平均値)

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1 年	158.3	50.3	152.1	46.1
	(153.8)	(45.2)	(152.4)	(44.4)
2 年	164.6	49.4	155.7	44.3
	(161.1)	(50.4)	(155.0)	(47.5)
3 年	166.1	55.8	155.9	49.0
	(166.1)	(55.0)	(156.4)	(49.7)

※ () 内はR7年度全国平均

視力検査結果



	裸眼視力 測定者数 (人)	裸眼視力1.0未満 ※矯正視力は除く	
		人数(人)	割合(%)
1 年	30	14	46.7
2 年	22	11	50.0
3 年	41	21	51.2
計	93	46	49.5

R7年度全国平均 : 59.4%

歯科検診結果



	検診者数	むし歯※処置歯を含む		むし歯に注意		歯垢あり		歯肉の腫れ	
		人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1 年	40	5	12.5	5	12.5	3	7.5	15	37.5
2 年	27	8	29.6	9	33.3	3	11.1	13	48.1
3 年	54	12	22.2	8	14.8	6	11.1	18	33.3
計	121	25	20.7	22	18.2	12	9.9	46	38.0

むし歯のR7年度全国平均 : 25.2%

- ★成長期の身長体重は、個人差があります。平均値をのせていますが、参考程度にご覧ください。
- ★お返しした記録にある「肥満度」は、+20%以上が肥満傾向、-20%以下が痩せ傾向となります。
- ★視力は裸眼で測定した生徒のみのため、人数が少なくなっています。

保護者の皆様へ

1 学期末、「定期健康診断の記録」をご家庭に返却しました

1 学期に実施した健康診断の結果を、1 学期の終業式の日返却しました。ご家庭で保管していただくようお願い致します。なお、ご不明な点等ございましたら、養護教諭までご連絡をお願いいたします。

インフルエンザと分かったら…

まずは学校にご連絡ください。出席停止期間は、『発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで』です。発症日は 0 日目となるため、最短で発症日を含めて 6 日目から登校可能です。次回登校時に、「治癒証明書(登校届)」を保護者の方が記入し、お子様に持たせてください。

治癒証明書(登校届)は、①学校 HP (HP>保健室より>治癒証明書) からダウンロードして印刷 ②学校に取りに来ていただく ③友達、兄弟に届けてもらう のいずれかの方法がありますので、お手元にご用意してください。

その他感染症の場合も、出席停止になる場合があります。学校までご連絡いただきますようお願いいたします。