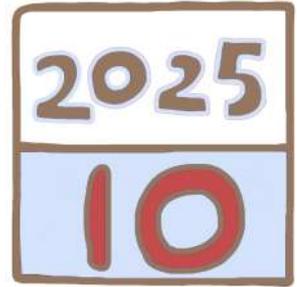


ほけんだより



令和7年10月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

みなさん、体育大会おつかれさまでした！一人ひとりの力を出し切り、仲間と協力して頑張る姿はとてもすてきでしたね。達成感を味わえた人もいれば、悔しい思いをした人もいるかもしれませんが、そのすべてがこれからの成長につながると信じています。

季節は秋に入り、だんだんと朝晩の気温差が大きくなってきます。体調をくずしやすい時期でもありますので、しっかりと睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけていきましょう

10月10日は目の愛護デー



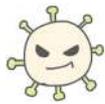
スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



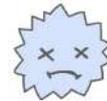
このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



感染症に気をつけよう!



秋から冬にかけて広がりやすい感染症

気温が下がり、体調を崩しやすい季節です。この時期は次の感染症に特に注意しましょう。

- ✓ かせ：のどの痛み、鼻水、せきなど
- ✓ インフルエンザ：高熱・頭痛・筋肉痛などの全身症状など
- ✓ 感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）：吐き気・下痢・発熱など
- ✓ 新型コロナウイルス感染症：発熱・せき・のどの痛み・強いたるさなど

予防のポイント

- ✓ 手洗い：食事前・トイレ後・帰宅後は必ず
- ✓ 睡眠・栄養：十分な休養で免疫力アップ
- ✓ 換気：教室や部屋の空気を入れ替えを
- ✓ マスク：咳やくしゃみが出る時には着用
- ✓ 体調チェック：発熱や喉の痛み等があるときは無理せず早めに体を休める



※ 学校における感染拡大防止のため、学校保健安全法で定められた感染症に罹患した場合出席停止となります。罹患した場合、学校へご連絡をお願いいたします。
出席停止後に登校する際には『学校感染症報告書』の提出が必要です。
受診時に医師から受けた指示を、保護者が記入・押印していただくものです。
本校ホームページからダウンロードできます。

【ダウンロードの方法】

武庫川女子大学中学校・高等学校ホームページ→在校生・保護者の方へ→学校感染症について
→『学校感染症報告書』



『学校感染症報告書』

体調が悪い時は
無理をしないでね

