



2026年度 ハノイ日本人学校 保健室

SFが終わり、もうすぐ運動会ですね。10月になり、日本では秋ですが、ハノイはまだまだ暑いんですね。熱中症指数が高く、外活動が出来ない日が続いています。

また、日本でもハノイでも、少し前から季節外れのインフルエンザが流行しています。行事が続いて、気がつかないうちに疲れが溜まっているかもしれません。免疫が下がっていると、病気にかかりやすくなり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活と感染対策・暑さ対策をしっかりと、10月も元気に過ごしましょう。



つめ 疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



目にやさしい生活のポイント



- ◎ 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときりがとれるよ
- ◎ 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといは
- ◎ 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすみにくくする力があるよ
- ◎ 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

ICT が日常に欠かせないものになっているからこそ、しっかりケアをして、目を大切にしましょう！



【インフルエンザ出席停止期間 早見表】

本校では日本同様、インフルエンザ感染による児童生徒の出席停止期間は、「発症日を0日として5日経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

発症日	発症後						発症後5日間経過後	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日			登校可能	
出席停止期間								
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日		登校可能	
出席停止期間								
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可能	
出席停止期間								
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可能
出席停止期間								

保護者の方へ

9月に身体測定を実施しました。ご協力いただきありがとうございました。身体測定の結果は「成長の記録」に記入して返却しています。ぜひ家族と一緒に見ていただき、成長を振り返る機会にしていいただければと思います。