

ほけんだより10月号

江東区立豊洲西小学校

校長 櫛田 光治

養護教諭

令和8年10月2日(金)

夏休みが終わり、一カ月が経ちました。生活リズムは整っているでしょうか。早寝早起き朝ごはんの規則正しい習慣をつけられるようご家庭でも気を付けていただきますよう、よろしくお願いします。

また、10月は季節の変わり目です。午前と午後の気温差や外と室内での気温差があります。そのため、体調管理ができるよう、上着の持参など服装の工夫をお願いします。

秋は
服装で体温を調節!

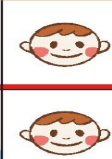
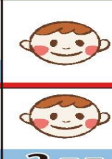
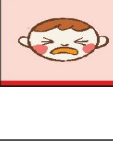
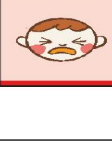
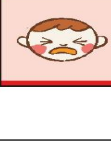
秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。



〇インフルエンザについて

東京都保健医療局よりインフルエンザが今年度は昨年よりも1カ月以上早く流行シーズンに入ったと注意喚起がありました。本校でも数名インフルエンザが出ています。手洗い、うがいや登校前の健康観察をお願いします。

インフルエンザ
登校できるの?

2つの条件を両方満たしたら登校できます								
発症してから5日経っていること (発熱した翌日を1日目とする)								
解熱してから2日経っていること								
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
 発症(発熱)	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目		 登校OK			
	 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK				
	 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK				
	 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK				

〇アタマジラミについて

最近、アタマジラミの報告があります。清潔にしているにもかかわらず感染することがあります。髪の毛から髪の毛へ直接うつったり、帽子やタオルを介してうつったりすることがあります。ご家庭でも、お子さんの頭を確認していただきますようお願いいたします。



がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め けんこう まも
目の健康を守ろう



10月10日は目の愛護デーです。人は、五感で得られる情報の中でも約90%を目からの情報を頼りに生活しています。みなさんの生活を振り返りながら、働きものの目を大切にしましょう。

こんなこと
していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



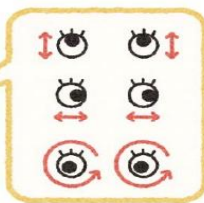
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

つか 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。

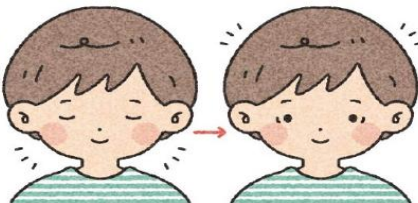
目を動かす



と遠くを見る



まばたきをする



目を温める

