

ほけんだより



令和 8 年 9 月 25 日
江東区立枝川小学校
校長 宮脇 隆
保健 室

秋を元気に心地よく過ごすために

間もなく前期が終わります。暑さも少し和らいで、ようやく過ごしやすい季節になってきました。

雨が多い 9 月でしたが、晴れた日は、校庭で思い切り体を動かし、笑顔で過ごす子どもたちが多かったです。季節の変わり目は、「だるい」「食欲がない」「イライラする」など不調が出ることもあります。

晴れた日は、外へ出て散歩をしたり、運動をしたりして気分転換を試みましょう。

ゆっくり息をはくと、
心もほっとする



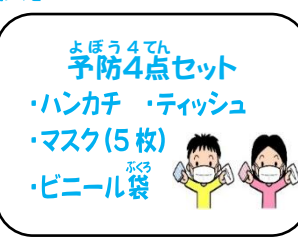
みんなで取り組む！ 都内でインフルエンザ流行中！ ウイルスに負けない体づくり

例年より早く、9月初旬から、インフルエンザが流行し始めました。枝川小でも流行が拡大し、閉鎖をする学級もありました。保健室でも、連日、発熱や体調不良で早退をする児童が続いています。「ウイルスに負けない体づくり」として、学級でも保健指導をしています。

これからの季節は、様々な感染症の流行が続きます。ご家庭でもお子さんと一緒に感染症対策を確認してください。

ウイルスを体に入れない

手洗い・マスク・換気



体の力（免疫力）を強くする きそく正しい生活

はや 早ね・早起
じゅうぶんすいみん



てつだ お手伝いや運動で
からだ うご 体を動かす



ど 3度の食事をしっかり
えい 栄養のバランスを かんが 考えて

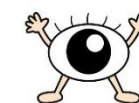


★登校してすぐに頭痛や発熱で早退するケースが増えています。「あれ？いつもと違う」「調子がよくなさそう」そんな時は、無理な登校は控え、自宅で様子を見てください。

9月29日(火)から発育測定が始まります。*詳細は、学校だより学年だよりをご確認ください。
体育着で測定をします。体育着を忘れずに準備をお願いします。



目を大切にしよう



10月10日は、目の愛護デー！



目の健康について考える日です。みなさんは、「目」を大切にしていますか？
タブレットを使う時の、「目を守ろう大作戦」を3つ紹介します。



さくせん 作戦①

目と画面は、
30センチ以上
30cm以上

はなそう！

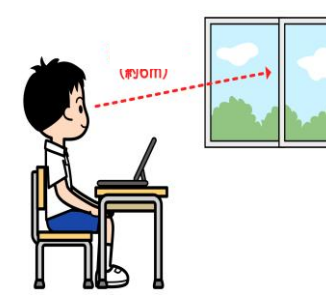
近くで見ていると、
目がへとへとになっちゃうよ。



さくせん 作戦②

30分に1回は
20秒以上
遠くを見よう！

遠くを見て、目を一休み♪



さくせん 作戦③

1日2時間は
外ですごそう！

太陽の光を浴びることで、

目の働きがよくなるよ。

直接は見ないでね。



「ギガっこデジたん」！

進む近視から世界を守ろう大作戦

近視を防ぐ方法について教えてくれる動画です。
みんなで、近視について勉強しよう！

作成：日本眼科医会

