



江戸川区立篠崎第二小学校
令和 7年度 10月号
校長 高橋 宏幸
養護教諭

今年の夏も暑い日が長く続き、9月になっても校庭での活動を制限する日がありました。やっと朝晩がいくらか涼しくなり、心地のよい気温の日が増えてきました。夏は室内で遊ぶ日が多かったと思いますが、涼しくなったら、外で元気に遊んでももらえればと思います。また、この時期は、季節の変わり目で、気温に合わせた衣服の調節が難しいため、体調も崩しやすくなります。気温にあった衣服選びや、下着の着用、その場に応じて着脱できるよう薄いカーディガンを持参するなど、体温調節の工夫をしてみてください。

9月の発育測定時には、3年生以上の児童に、「夏休みから寝る時間がだんだんと遅くなっていますか？」と質問したところ、大半の児童が手を挙げていました。学校が始まると、起きる時間が決まっているため、睡眠時間が短くなっている児童も多くいるようでした。小学生の睡眠時間は、9～12時間確保することが推奨されています。睡眠時間を確保できるように、寝る前の過ごし方についてご家庭でも一緒に話し合ってみてください。

スゴイ！ 下着って

「下着なんて、めんどくさい」「シャツを着るなんてカッコ悪い」なんて思っていないですか。実は、下着には、スゴイ働きがあるのです。たった一枚、下着を着るだけで、夏は汗を吸い取って肌の清潔を保ち、秋～冬は体温を逃がしません。

下着に使われる布地は、さまざまですが、保温性に優れていて、これらの寒さ対策に役立つのは、綿（コットン）素材です。肌触りのいい温かな下着で、毎日を元気に過ごしましょう。

保護者の方へ

①以下の場合、必ず電話又は連絡帳にてお知らせください。ご協力お願いいたします。

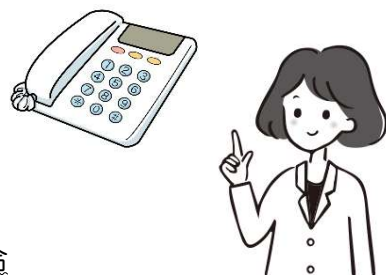
お子様の体調について

- 大きなけがや病気があった場合
- 新たにアレルギー症状が出た場合
- その他、気になることや相談したいことがある場合

変更について

- 緊急連絡先（勤務先・電話番号等）の変更があった場合

②6月の歯科健診でむし歯の治療勧告書をお渡ししたお子さんでまだ、治療勧告書のご提出が済んでないお子さんは、早めに歯科医院での治療をするようお願いいたします。未提出のご家庭には、11月ごろに再度治療勧告書を発行し配布いたします。



見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪

〇〇眼科

ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！

10分おきに5m以上先を見よう。

目の愛護デー 目にやさしい生活を！

ズキズキ

氷水で

目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

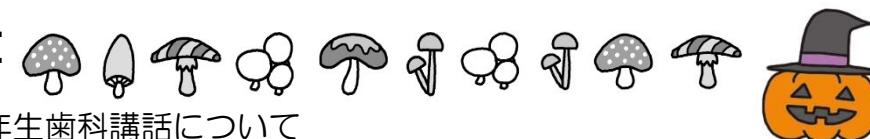
ショボショボ

レンジで1分

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

大切な目を守るために、体にはさまざまな仕組みがそなわっています。その1つが「まばたき」です。まばたきには、2つの役割があります。1つ目は、目の表面についたごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、なみだでぬらすはたらきです。わたしたちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。「まいにち元気チェックカード」では、1週間毎日、「スマートフォンやタブレットの画面を見ている」と気が付いたお子さんもいました。ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けたり、ときどき休けいして目を休めることが大切です。ご家庭でも、電子機器の使用時間について話し合ってみてください。

10月の保健行事



○ 10月7日（火） 3年生歯科講話について

3年生の児童は、歯科講話終了後にご家庭で2回目の歯の染め出しをしていただきます。

10月7日（火）歯科指導後～20日（月）の間に1回実施し、ワークシートを記入後、21日（火）までに担任へのご提出をお願いします。詳しくは9月12日（金）に配布しました歯磨き指導（染め出し用タブレット）についてのお便りをご確認ください。

また、今年度は1年生に毎月歯ブラシを配布しておりますが、歯科指導のある10月は、全校児童にも歯ブラシ1本を配布いたしますのでご家庭でご活用ください。

○ 1年生・4年生希望制 色覚検査について

本校では、1年生と4年生対象に希望制で色覚検査を実施しています。9月12日（金）に、1年生と4年生の保護者には、色覚検査についてのお便りを配布しました。申込書を提出したお子さんは、10月中旬に色覚検査を行う予定です。検査後には、所見の有無にかかわらず、検査を行ったお子さん全員に結果を配布いたしますので、ご確認お願いいたします。