ほけんだより10月

江戸川区立第二葛西小学校　保健室　NO.6　令和７年９月30日

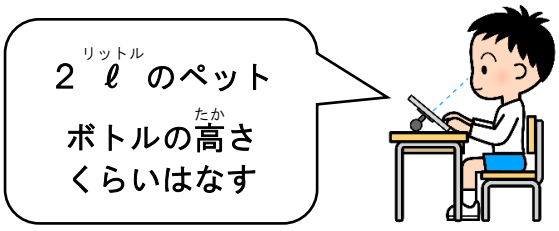
学校のようす

９月から、コロナウイルス感染症やインフルエンザ等で欠席する児童が増えています。次のことに気を付けて過ごしましょう。①早く寝て、免疫力を高める。②衣服の調節をする。③手を洗う。④給食当番はマスクを持ってくる。⑤うがいをして口の中の菌を流す。

今月の保健目標　目を大切にしよう！

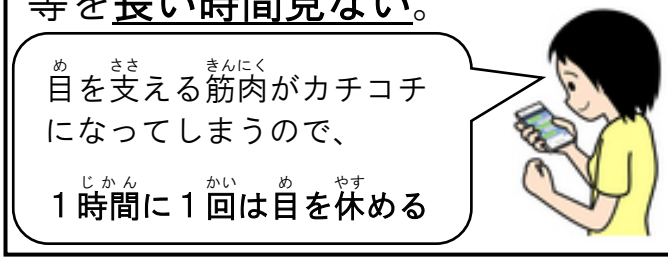
視力の低下を予防するポイント１

タブレットやスマートフォンは、目から30センチはなして使う。



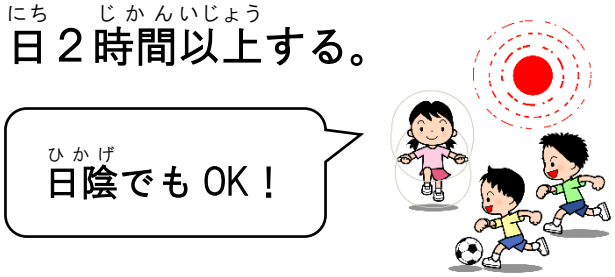
視力の低下を予防するポイント２

タブレットやスマートフォン、本等を長い時間見ない。



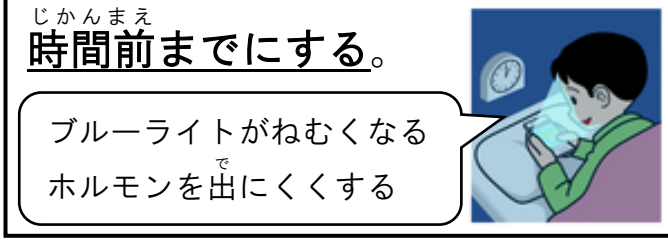
視力の低下を予防するポイント３

外での遊びやスポーツをできれば１日２時間以上する。



視力の低下を予防するポイント４

タブレットやスマートフォン、ゲーム、テレビ等の利用は寝る１時間前までにする。



１　発育のようすを配布します

９月に測定した結果（発育のようす）を児童に配布いたします。ご確認いただき、ご家庭で保管または処分をお願いいたします。

２　治癒証明書について

- インフルエンザやその他の感染症は、出席停止となります。出席停止の期間を確認し、登校する際に、「治癒証明書」の提出をお願いいたします。
- なお、新型コロナウイルス感染症は、治癒証明書を提出する必要はありません。医師の指示に従って、登校してください。
- 治癒証明書は、病院で渡されるか、学校のホームページからダウンロードできます。