



令和8年9月25日
江戸川区立第三葛西小学校
養護教諭 大浦 裕子

いよいよ秋本番です。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と言われるように、さまざまなことに取り組みやすい季節です。季節の変わり目で体調を崩さないよう、体力づくりもしていきましょう。



10月の保健目標
目を大切に
しよう

10月10日は目の愛護デーです

目は勉強や運動など生活に欠かせません。目に優しい生活を送れるよう、お子様と普段の生活を見直してみてください。

こんな生活していませんか？

×



目から近い距離で見る

×



前髪が目にかかっている

×



暗い部屋で見る

×



寝転がりながら見る

疲れた目に パワーチャージを

目がかすんだり、
しょんぼりしたりするのは
目が疲れている合図です。

- ① 目を動かす
- ② 遠くを見る
- ③ まばたきをする
- ④ 目を温める など

目を休ませてあげましょう

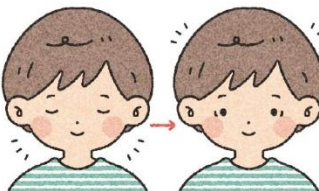
目を
動かす



遠くを
見る



まばたき
をする



目を
温める



気温にあった服装をしましょう

日中は暑くても、朝晩冷えやすい季節です。
気温や天気に合わせて、脱ぎ着のしやすい服装に
しましょう。

お子様に1枚羽織を持たせてください。



気温と服装の目安

25℃	半袖シャツ
20℃	長袖シャツ
15℃	カーディガン
10℃	セーター
5℃	薄手のコート
0℃	コート
	ダウンコート



インフルエンザ感染予防について

区内の小学校においてインフルエンザによる学級閉鎖が発生しています。感染予防のためには、日頃から感染予防を心がけることが大切です。以下のことに気をつけてインフルエンザを予防しましょう。

◆体調がよくないとき

- ・発熱等がある場合は、無理せず登校をひかえましょう。
- ・インフルエンザ様症状（38度以上の発熱かつ急性の呼吸器症状）のある場合は速やかに医療機関を受診しましょう。

◆感染を防ぐために

感染症予防のため、以下の5つに気を付けましょう。



インフルエンザの 登校基準は？

発症してから
5日経っていること + 解熱してから
2日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

※インフルエンザは出席停止です。
登校を再開する際は、医師が記載した「**治癒証明書**」の提出が必要です。治癒証明書は学校HPよりダウンロードすることができます。

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