

ほけんだより 10月号

令和7年10月2日
足立区立梅島小学校

かんせんしょう よぼう
感染症を予防しよう



だんだんと涼しい日が増えてきました。登校時に長そでをはおるなど、気温に合わせて衣類を調節するように心がけましょう。また、9月からインフルエンザなどの感染症が流行しています。手洗いやマスクの着用だけでなく、食事・睡眠・運動などの生活リズムを整え、体の抵抗力（ウイルスなどに負けない力）をつけられるように心がけましょう。

がつ か め あいご
10月10日は目の愛護デー

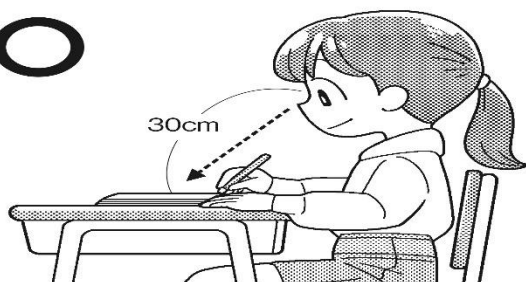


しせい へや あか
姿勢や部屋の明るさなどに
ちゅうい せいかつ
注意して生活しよう

べん きょう どく しょ
勉強や読書のときに気をつけること

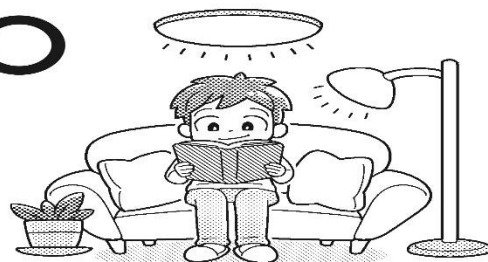
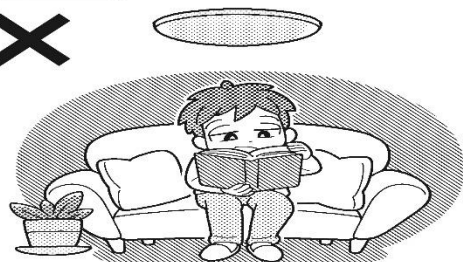
しせい
姿勢

せすじ へん ほん
背筋をのばして、目は本やノートから30cmほどはなします。



あか
明るさ

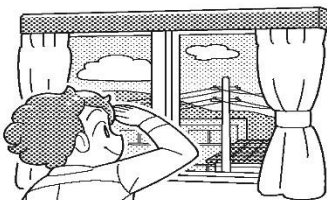
へや てもと しょうめい
部屋や手元の照明をつけて、明るくします。



© 少年写真新聞社 2025

め かん
✿ 目のつかれを感じてきたら…… ✿

とお けしき み め うえ
遠くの景色を見たり、目の上
にあたた ぬる たおるを置いたりして、
め 目をリラックスさせましょう。

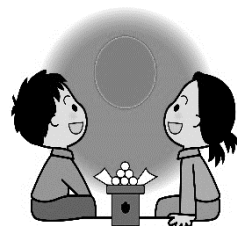


© 少年写真新聞社 2025

裏面に続きます

保護者の皆様へ

だんだんと涼しい日が増えてきました。9月中旬からインフルエンザが流行しています。今月から医療機関でのインフルエンザの予防接種が始まりますが、抗体ができるまで2～4週間かかります。感染症予防のために手洗いやマスクの着用、また、体の抵抗力を高めるために正しい生活リズムで過ごせるようご協力をお願いします。また、お子様が気温に合わせて衣類を調節できるようご準備をお願いします。



10月の保健行事



日にち	時間	行事	学年	備考
10日(金)	13時45分～	脊柱側弯症検診	5年生・対象児童	9月下旬にお知らせを配布しました。
15日(水)	2・3時間目	ハ(歯)ロー！ 6ちゃんクラス	1年生	学校公開期間 2時間目(2・3組) 3時間目(1組)
18日(土)	2時間目	薬物乱用防止教室	6年生	学校公開期間

インフルエンザ(A型)が流行しています



インフルエンザの出席停止期間は、「(発症日を0日目として)発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで」です。(解熱した日は、解熱0日目となります。)

お子様がインフルエンザに罹患した場合は、学級担任までご連絡をお願いします。その際、発症日(咳やのどの痛み、発熱などの症状が出た日)もお伝えください。

また、登校開始日に「インフルエンザ用の登校届」をご提出ください。(登校届はHPからダウンロードして保護者が記入してください。)

発症日 0日目	発症日から 1日目	発症日から 2日目	発症日から 3日目	発症日から 4日目	発症日から 5日目	発症日から 6日目
出席停止 (※発症日から3日目までに解熱している場合)						

薬物乱用防止教室(6年生)を実施します

10月18日(土)2時間目に6年生を対象に、学校薬剤師の長井 彰子先生による薬物乱用防止教室を行います。

この機会に1～5年生も「薬の正しい使い方」についてご確認をお願いします。

- ★薬を飲むときは、自分勝手な判断はせず、使用上の注意をしっかりと守りましょう。
- ★医療機関で処方された薬は、勝手な判断で他の人にあげてはいけません。
- ★薬は病気そのものを治すものではなく、症状をやわらげ自然治癒力を助けるものです。
- ★安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を高めるために日頃から規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

