



がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう

令和8年9月30日
文京区立誠之小学校
校長 土屋 秀人

朝夕には涼しい風が吹き、秋の季節を感じられるようになりました。日中との気温差に体が慣れていないと、自律神経が乱れて「寒暖差疲労」を起こしやすくなります。ご家庭でも朝ごはんを食べ、早寝早起きと生活リズムを整えていただき、毎日を元気に過ごせるようご協力をお願いします。



【感染症にご注意ください】

今年のインフルエンザ感染症の流行は例年よりも早く、東京都内は8月末から注意報が出ており、9月には注意基準レベルを超えています。本校でも9月に学級閉鎖が4学級出ました。朝、体調がすぐれないときは日中に悪化してしまうことが多いので、お子さんの朝の健康状況のご確認をお願いします。また、手洗い・うがい・必要に応じてのマスク着用等、感染拡大予防についてご家庭でも声をかけていただき、引き続きご協力をお願いします。

インフルエンザ感染症等に罹患し、ご自宅で休養されている間は、欠席ではなく出席停止になります。本校HPに掲載してあります登校届を保護者の方が記入し、登校初日にお子さんに持たせてください。登校届には、出席停止扱いとなる感染症一覧も載っていますので、ご確認をお願いします。

【臨時歯科検診を実施しました】

9月10日・17日・24日に、秋の臨時歯科検診を実施しました。今回の歯科検診の結果は、病院受診が必要なお子さんのみにお渡ししました。お知らせを受け取りましたらなるべく早めに歯科医院への受診をお願いします。

【上履きのサイズの見直し】

9月に身体計測をしました。春より体が成長しているお子さんもたくさんおり、足のサイズも大きくなっています。上履きが小さいと、無意識のうちに足の指を曲げて歩くようになり、姿勢に影響することがあります。また、かかとを踏んで転びやすくなるなど安全面でも心配です。子供たちはご家庭に帰ると、学校の上履きが小さいことを伝えるのをつい忘れがちです。週末に上履きを持ち帰った際に、お子さんと履き心地を確認し、きちんと足に合ったサイズへの買い替えをお願いします。



じどう

児童のみなさんへ

もうすぐみなさんが楽しみにしている運動会ですね。運動会当日を元気に迎えるために、今までの練習の成果を出し切れるよう、体調を整えていきましょう。



うんどうかいまでに できること

うんどうかいの れんしゅうが はじまっています。

げんきに たのしく れんしゅうするために、つぎのことを たいせつに しましょう。

1 はやく ねよう!



つかれた からだを
やすませるには、
はやく ねることが たいせつです。
ねると、ちからが たまり、
また げんきに うごけます。

2 あさごはんを たべよう!



あさごはんは、げんきに
うごくために とても たいせつです。
「たべるよ」という きもちで、
しっかり たべてから
うんどうを しましょう。

3 こまめに みずを のもう!



うんどうをすると、
あせを かきます。
のどが かわいたら、
こまめに すいぶんを
とりましょう。



インフルエンザに きをつけよう!

インフルエンザは、せきや くしゃみなどで ひろがることがあります。

てを きれいに あらおう!



せっけんで てを
あらいましょう。
てのひら、てのこう、
ゆびのあいだ、つめのあいだ、
よくあらいましょう。

せきや くしゃみが でたら?

せきや くしゃみをするときは、
マスク・ティッシュ・ハンカチで
おおいましょう。
そでなどで はなや くちを
おおいましょう。



げんきに うんどうかいを
たのしもう!

