

# ほけんだより



10月号 令和8年9月30日  
鷹南学園三鷹市立中原小学校  
校長 佐藤勇人・養護教諭



朝晩ずいぶんすずしくなってきましたね。秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋・・・と、いろいろなことをはじめめるのに、とてもいい季節です。ただ、こうした季節の変わり目には体調をくずす人もよくみられます。月末にはスポーツフェスティバルもあります。体調管理をしっかりして、実りの多い秋にしてくださいね！

## 保護者様



市内及び都内でインフルエンザが流行しています。中原小学校ではまだ罹患者は少ないのですが、欠席や早退が増えているため注意が必要です。学校でも手洗いの励行、換気、咳エチケットの指導等、感染予防・感染拡大防止に努めてまいりますので、ご家庭でも健康観察等のご協力をよろしくお願いいたします。

## 中原小学校 感染症情報（8・9月集計）

○インフルエンザ…9人

○新型コロナウイルス感染症…2人

○溶連菌感染症…1人

○ヘルパンギーナ…1人

○感染性胃腸炎…1人



学校では、学校保健安全法第19条に基づき、感染症流行を防ぐための予防措置として、お子さまに出席停止の指示をする場合があります。学校感染症にかかり出席停止となった場合は、医療機関受診後に、保護者が記入する「登校届（学校感染症及び流行性疾患登校届）」を学校へ提出してください。

☆登校届は学校のホームページの添付ファイルから印刷してご利用ください（両面仕様）。

ダウンロードや印刷ができない場合は学校からお渡ししますのでお知らせください。

| 出席停止となる主な感染症    |              |                                |
|-----------------|--------------|--------------------------------|
| 新型コロナウイルス       | インフルエンザ      | 百日ぜき                           |
| 麻疹（はしか）         | 風疹（三日ばしか）    | 水痘（みずぼうそう）                     |
| 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） | 咽頭結膜熱（プール熱）  | 流行性角結膜炎（はやり目）                  |
| 溶連菌感染症          | ヘルパンギーナ      | マイコプラズマ感染症                     |
| 手足口病            | 伝染性紅斑（りんご病）  | 感染性（ウイルス性）胃腸炎<br>（ノロ・アデノウイルス等） |
| 带状疱疹            | （その他の学校感染症等） |                                |

## 「土踏まず」について（9月の計測時にミニ保健指導を行いました！）

土踏まずは、足の裏のアーチ状のへこみのこと。土踏まずには、立つときにバランスをとったり、体重を支えたり、バネやクッションの役割があります。赤ちゃんのときにはなくて、成長発達の中でつくられる、2足歩行する人間だけがもっている構造です。そして、たくさん足を使って運動することで発達させることができるということを話しました。

土踏まずをつくるトレーニングを紹介します。ぜひ、おうちでもお子様と一緒に取り組んでみてください。





## 10月の保健目標

## 目を大切にしよう



しょうがくせい しりよく ねんねんわる

げんいん ひと

小学生の視力は年々悪くなっています。その原因の一つとして、パソコンやテレビ、ゲーム

など、近くのを長時間見続ける現代の生活があげられています。一生使う大切な目です。意識して、

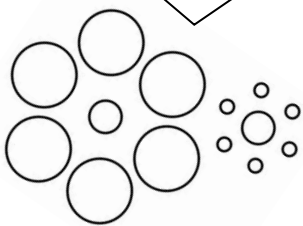
いっしょう たいせつ

いしき

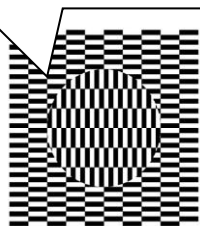
“目に優しい生活”を送りましょう!

### ふしぎ! 目のさっかく

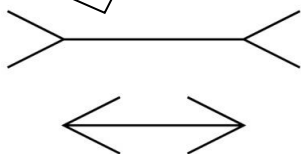
① まん中の○は  
同じ大きさ?



② ○の中がうごいて  
いる?



③ 2本の線は同じ  
長さ?



### 目にいい食べ物クイズ

Q

次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ? (答えは1つではありません)

ブロッコリー



ほうれんそう



うなぎ



レバー



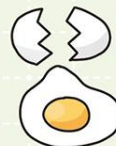
肉



魚



卵



牛乳



納豆



フルーツ



わかめ



A 全部

目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

### 秋を元気に心地よく過ごすために

あき よなが  
秋の夜長



夜ふかしせずに、  
睡眠時間を十分に取ろう。

しよくよく あき  
食欲の秋



つつい食べすぎに。  
その分、運動もしよう。

あき かんたん さ  
秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。  
汗のしまつを忘れずに。