



保健だより

No.6

令和元年 10月 2日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗



運動会が無事に終わりました。どの子も一生懸命練習の成果を発揮していて、見ていて胸が熱くなりました。本当によく頑張ったと思います。

さて、10月になりましたが、暑い日が続いています。朝晩との気温差で体調を崩しやすい時季ですので、規則正しい生活を心がけ、調節しやすい服装で過ごすようにしてください。

都内でインフルエンザ流行開始



9月26日、東京都は「都内でインフルエンザの流行開始」と発表しました。

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しますが、今シーズンは早めの注意が必要です。

罹患した場合 *学校までご連絡ください。

- ・出席停止期間…発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
- ・治癒後登校する際の提出書類…「インフルエンザ治癒届」（他の感染症で使用する「登校許可証」とは違い、インフルエンザに限り保護者が記入します。学校ホームページからも印刷できます。）

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・
高校版

登校していいのは、
この2つがそろった時

解熱後

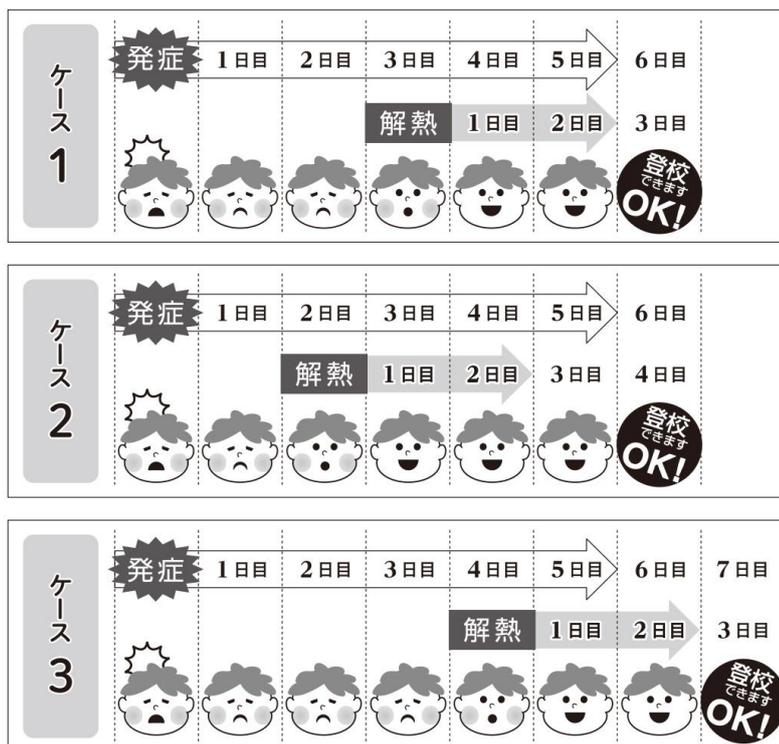
2日
が経過している

+

発症後

5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします。



10月の保健目標

目を大切にしよう

お子さんとお読みください。



大切にしていますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で本を読んでいるよ

Bさん

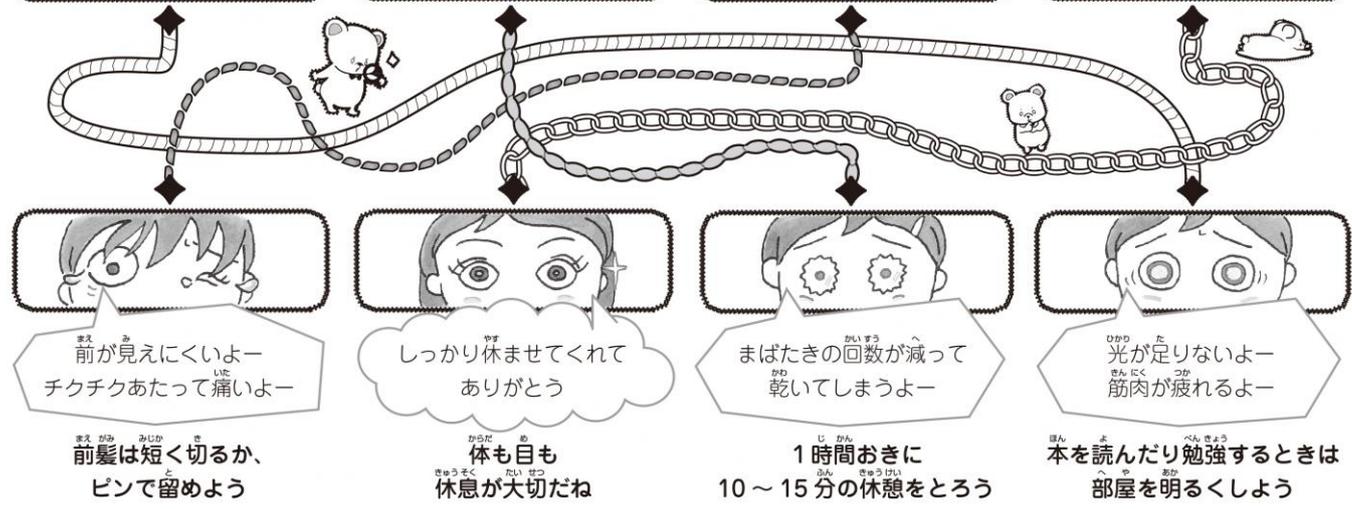
休憩せずにゲームをしているよ

Cさん

前髪が目にかかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて早く寝るよ



4月の視力検査の後、お知らせの紙をもらってまだ受診していない場合は、なるべく早めに受診してください。お知らせの紙がない場合は再発行できますので、お知らせください。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！