



令和8年9月30日
豊島区立仰高小学校
保健室

9月は、雨ばかり降っていて涼しい日が多い月でしたね。朝晩冷え込んできたため、気温の変化に対応できるように脱ぎ着のできる上着を着てくるなど、衣服で調整をしてください。

また、9月にはインフルエンザが流行し、学級閉鎖の措置をとったクラスもありました。今は流行は落ち着いてはいますが、「いつもと体の様子がちがうな」「体がだるくて授業を受けられそうにないな」と感じた時は、無理に学校には登校せずに、家でゆっくり休養することも大切です。



こんげつ ほけんもくひょう
～今月の保健目標～

姿勢に気を付け、
目にやさしい生活を送ろう

～10月10日は『目の愛護デー』です～

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズズズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

9月の発育測定時の保健指導で、3年生には、「目にやさしい生活をしよう」というテーマで、お話をしました。

①本を読むときやタブレットを使用するときには、30センチ以上目を離す、②目を休ませる時間をとる、③太陽の光を浴びる、④寝る2時間前には、電子機器を使用するのをやめる以上4つについて、特に気を付けましょう！！



～学校保健委員会について～

9月3日(木)に学校保健委員会を開催しました。ご参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございます。学校医の先生方や、講師の先生方からのお話の中から、わずかではありますが、抜粋してお知らせいたします。

【学校医の先生方より】

- ・ 予防接種を忘れずに打ってほしい。HPV ワクチンは、東京都は男子も無料で打つことができる。ただし、医師とも相談し、親子で納得して打ってほしい。
- ・ 耳そうじはやりすぎない。3か月に1回くらいでよい。無理にやらずに、耳鼻科でとってもらうのもよい。鼻炎は集中力が落ちたり、中耳炎の原因になったりするため、気付いたらすぐに治療をしてほしい。
- ・ 近視予防で、スマホの使用を一律に否定するのではなく、適切な距離、定期的な休息、日中屋外活動の確保を組み合わせた、実践可能な生活指導が求められる。
- ・ 仰高小の児童のむし歯のある児童の割合が、1・2年の低学年が多く、3年以降少ないのは、個人差はあるが、乳歯の萌え変わりが起きてくることで、むし歯が少なくなっている。

【講演会講師 東京学芸大学附属竹早小学校 田岡 朋子 先生より】

- ・ 生命(いのち)の安全教育は、「継続的な関係性」を築く教育である。子どもが大人に相談できる環境を作っていくことが大切。心の境界線(バウンダリー)は、子ども本人が決める。
- ・ 「心配だから」「愛しているから」と言って、子どものバウンダリーを侵害しない。

～10月の保健行事について～

「歯みがき指導」は、持ち物が複数あります。「歯っぴ～2week」は、ご家庭で歯みがきを行っていただきます。どちらも、すぐるで詳細を配信しますので、よく読みください。ご協力よろしくお願いいたします。

日時	検診・検査等	対象	注意点
2日(木)	視力検査	2年	めがねを使用している児童は忘れずに持ってきます。
5日(月)	同上	1年	同上
6日(火)	同上	6年	同上
7日(水)	同上	4年	同上
8日(木)	歯みがき指導	全学年	持ち物を忘れずに持ってきます。 手鏡、コップ(給食後の歯みがき用に持ってきていない児童)、 ポケットティッシュ、ビニール袋またはチャック付きビニール袋 (使用した歯ブラシを持って帰る用)、タオル(首に巻き付けられる長さ)、洗濯ばさみ(1・2個)、鉛筆・赤鉛筆 ※5・6年のみ
13日(火)	視力検査	3年	2日と同じ
13日(火) ～26日(月)	歯っぴ～ 2Week	全学年	毎日3回歯みがきをしっかり行い、ワークシートに記録をします。 最終日には、歯の染め出しを行います。保護者の方のコメントもお願いいたします。

※日程は急に変更することがあります。