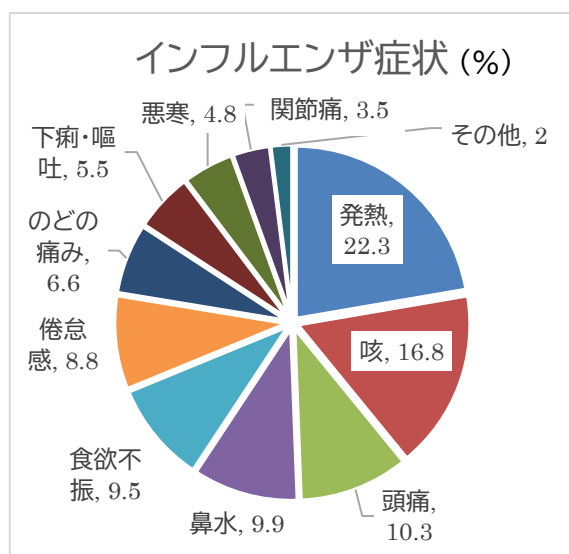




令和 8年9月30日
豊島区立南池袋小学校

少しずつ涼しくなり秋らしい天気になってきました。暑さが戻り、突然の大雨など、天気の変わりやすい日もあります。またインフルエンザA型が流行しています。薄手の長袖など衣服での体温調節、手洗い、うがい、水分補給をしっかりと行い、体調管理をしましょう。

すぐーでインフルエンザ管理表アンケートを回答していただいた情報から、今年のインフルエンザAの症状についてお知らせします。



症状の中では、1位発熱、2位咳、3位頭痛でした。

発熱…37℃台の児童もいましたが、高熱の児童が多く、「40℃もでた」という児童も複数いました。

咳…症状が強く、咳で嘔吐してしまう、ぜんそくのような症状がでってしまうこともあるようです。

10月10日は、目の愛護デーです。目の健康を意識して普段の生活を振り返りましょう。

今月の保健目標 : 目を大切にしよう

学校でも家でもタブレットやスマホなどの画面を見ることが多くなっていると思います。見え方が変だな、ぼやけるなど思うことはありませんか。目の健康を守るためにタブレットやスマホなどを使う時に、次の作戦をぜひやってみてください。

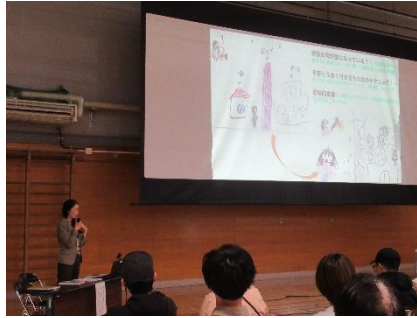
- 作戦1 画面と目は30センチ以上離そう。
- 作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう。
- 作戦3 外で1日2時間活動して近視の進行をおさえよう。

がっほけんぎょうじ
10月保健行事

やくぶつらんようぼうしきょうしつ にち ねんせい
薬物乱用防止教室：8日（6年生）

～ とうとくち くこうかいこうざ がっこうほけんいいんかい おこな
道徳地区公開講座・学校保健委員会が行われました ～

「子どもの「できた！」を育てるた
めに～認知行動療法から学ぶ不安
との付き合い方～」をテーマに
とうきょうにんちこうどうりょうぼう
東京認知行動療法 センター
臨床心理士 公認心理師 松丸
みきけんせい
未来先生よりご講演をいただきま
した。ご参加くださった保護者の
みなさま
皆様、ありがとうございました。



＜内容の一部を紹介します＞

- ・ 不安になると、いろいろな体の反応がある。頭が痛くなる、トイレが近くなるなど（心と体はつながっている。）
- ・ 不安を回避する行動の結果は、短期的にはメリットが多く魅力的に感じる。しかし長期的にはデメリットが多くなってしまいうため避けた方がよい。（特に大人より子ども）
- ・ 不安の中、できそうなことをする、少しする、とりあえずすることが大切。そうすることで、気持ちが少し軽くなる、落ち着く、自信がつくなどの変化がでて、体験からできること、安心を上書きしていける。

◎「心落ち着ける呼吸」（低学年）「みんなにあるレジリエンス」（高学年）

はついくそくていじ ほけんしどう おこな
発育測定時に保健指導を行いました。

「心落ち着ける呼吸」（低学年）

ペットボトルと風船で作った肺の模型を
つか はな いき す なか ふく
使い、鼻から息を吸い、お腹を膨らませて
しんこきゅう
深呼吸をすると、気持ちがだんだん落ち着
くことを、みんなで体験しました。



「みんなにあるレジリエンス」（高学年）

レジリエンスはみんなにある立ち直る力。レジリエンスを上手に使うには、①体のパワーをためること ②別の考え方をさがすこと ③心を落ち着かせる方法をする事
④だれかに相談することの4つが大切だという話をしました。