



令和7年10月6日
豊島区立目白小学校
校長 日向野 修二

やっと秋らしい気候となりました。脱ぎ着のできる上着を着てくるなど、衣服で調整をして、朝晩と日中の気温の変化に対応できるようにしましょう。涼しくなってきたとはいっても、運動をするともまだまだ暑いので、大きめの水筒と手を拭くのは別に、汗拭き用の少し大きめのハンカチも持ってくるようにしてください。

9月下旬から、せき・咽頭痛や腹痛・下痢の症状で学校を休む児童が増えてきました。近隣校では、インフルエンザで学級閉鎖の措置をとった学校もあります。

体育祭練習も本格化してきて、疲れも出てくることと思います。栄養をしっかりと、早めに寝るようにして、体調を整えましょう。また、「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。

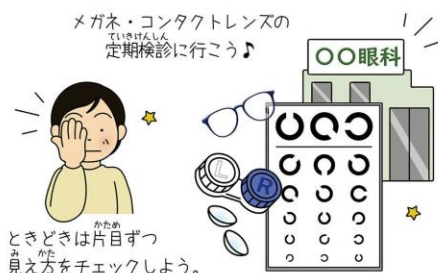


こんげつ ほけんもくひょう
～今月の保健目標～

め たいせつ
目を大切にしよう

～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！



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
気を付けましょう！！

目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、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。



目がかく、シヨボシヨボする…
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。



1 発育測定・秋季歯科検診結果について

9月に発育測定(身長・体重)と秋季歯科検診を実施しました。歯科検診で所見のあった児童には、すでにお知らせを配布しています。本日、発育測定と秋季歯科検診結果を、全員に配布しました。ぜひご家庭でお子さんと見てください。

また、夏休み明けに、体重が極端に増えてしまったお子さんが、特に高学年で多くみられました。身長があまり伸びていないのに体重がたくさん増えてしまったお子さんは、ご家庭で一緒に生活習慣を見直し、規則正しい生活を送るよう取り組んでください。

2 歯みがき指導

今年度は、参観週間の日にあたっていたため、保護者の方にも歯みがき指導の様子を見ていただくことができました。

歯科医院に定期的に通っている児童が多いようで、歯みがきも皆一生懸命取り組んでいたと、歯科校医や歯科衛生士からお言葉をいただきました。

しかし、9月の秋季歯科検診後のすぐーでもお伝えしましたが、学年に上がるにつれ、仕上げ磨きをしてもらっている児童は少なくなっているため、磨き残しが多くみられます。スキンシップの場も兼ねて、時間のあるときに仕上げ磨きをしてあげてください。

