

ほけんだより10月

令和8年10月6日
豊島区立目白小学校
校長 稲垣 昌弘
養護教諭

9月は、インフルエンザの早い流行があり、学級閉鎖もありました。インフルエンザの流行はまだ続いています。学校では手洗い・うがい・換気・咳エチケットを徹底しています。熱がある場合や咳が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。家庭では、登校前の健康観察をお願いします。咳などの風邪症状がある場合は、無理をせず、家で休養してください。

もうすぐ体育祭

～体育祭の練習を安全に楽しむために～



こまめに水分補給をする



早くねて、体を休ませる



バランスよく栄養をとる



準備運動をしっかりとる



デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



保護者の皆様へ

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付しています。発育測定の結果は全員に配付しました。ぜひご家庭でお子さんと見てください。体重の増加や肥満度を確認し、体重が増えすぎてしまった場合は、生活習慣を見直して規則正しい生活を送るようにしましょう。

2 歯みがき指導

9月10日に歯みがき指導がありました。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。

歯科衛生士の皆様からは、「とても一生懸命取り組んでいる児童が多くみられた。」「歯科医院にて定期受診をしている児童が多くいた。」、と感想をいただき、歯科校医の寺内先生からは、「染め出しをすることにより、どのくらい歯をみがけばよいのかゴールがはっきり分かるため、子どもたちにとっては良い経験となる。家庭でも染め出しを実施してみてください。｣とお話をいただきました。

