

ほけんだより10月

令和8年9月30日

橋戸小学校

保健室

あさばん すず
朝晩が涼しくなりました。

にっちゅう あつ かん ひ きおん へんか
日中はまだ暑さを感じる日もあり、気温の変化が
おお し き いふく たいおんちようせい
大きい時期です。衣服で体温調整できるように、
ちゃくだつ うわぎ き き
着脱しやすい上着を着て来ましょう。



10月の保健目標：目を大切にしよう



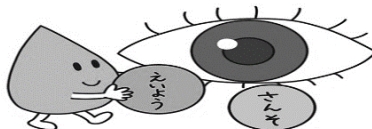
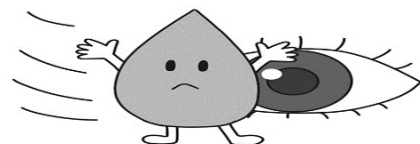
がつとおか め あいご
10月10日は目の愛護デーです。
みなさんの大切な目を守る「なみだ」について考えてみましょう。

なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。
どんなはたらきがあるか、知っていますか？

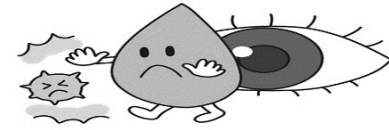
①目の乾燥をふせぐ

②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを
洗い流す

④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。
なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

メガネの度 合っている？



メガネをしている子は、定期的におうちの方と度数が合っているか
眼科でチェックをしてもらおうといいですね。度数の合ったメガネをする
ことは、眼精疲労(目の疲れ)や頭痛予防にもつながります！

保護者の方へ

登校届について

例年、これからの時期は感染症が少しずつ流行し始めます。
感染症にかかった際には、登校時に登校届の提出が必要になります。登校届は、登校が許可されたという証明となります。主治医に登校日の確認をしていただき、保護者の方がご記入の上、提出をお願いします。

*学校HPからダウンロードできますので、ご活用ください。

印刷環境が無い場合は、お手数ですが保護者の方が学校に用紙を取りに来るよう
お願いします。

年 組

保護者様

令和 年 月 日

練馬区立橋戸小学校

お子様が下記の感染症にかかった場合は、余病の併発と他人への感染予防のため、学校保健安全法の規定により「出席停止」となります。※「出席停止」の場合は、欠席にはなりません。
なお、医師により登校許可の診断が出された後は、下記の「登校届」に保護者が記入のうえ、学校に提出してください。

種別	学校感染症と出席停止の基準	
	病名	出席停止の期間 (H24.4改正)
第一種	鳥インフルエンザ (H5N1) 新型コロナウイルス	治癒するまで (病気がなおるまで)
	インフルエンザ	発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで
第二種	百日咳	特有の咳がとれるまで、または、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹 (はしか)	熱が下がってから3日経過するまで
	流行性耳下腺炎 (おたふく)	耳、顎または舌の下が腫れ出した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風疹 (三日はしか)	発疹が消えるまで
	水痘 (みずぼうそう)	すべての発疹がかさぶたになるまで
	咽頭結膜熱 (プール熱)	主な症状がなくなったあと2日経過するまで
	結核 髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで

ただし、病状により
学校医その他医師が感
染の恐れがないと認め
た時は、この限りでは
ない。

5年生 移動教室事前検診について

にちじ がつ ここのか きんようび
日時:10月 9日 (金) 9:00~

ばしよ かい かいぎしつ
場所:1階 会議室

も もの けんこうかんさつひよう きいろ
持ち物:健康観察表(黄色)

