

ほけんだより 10月

令和8年 9月30日
杉並区立沓掛小学校
校長 椎名由美子
保健室

今年は例年より早く、インフルエンザが流行しています。本校では、インフルエンザA型にかかった児童が3名ほどみられています。（9月30日現在）衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけましょう。急にクラスで感染症が流行することもあります。ランドセルにはマスクを数枚、常備しておきましょう。

自分がかからないことと、 人にうつさないことの両方が大切です

登校前の健康チェック

- ✓ のどの痛みがない
- ✓ 熱をはかった
- ✓ せきが出ない
- ✓ 食欲がある
- ✓ よく眠れた



早めに受診しよう



今月の
保健目標

目を大切にしよう！

10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。

目を休ませよう



正しい姿勢・距離で見よう



明るいところで見よう



しっかり寝よう

