



# ほけんだより 10月号

令和5年9月29日  
新宿区立落合第六小学校  
校長 加藤 雄一  
養護教諭 柏 沙良

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。また、日によって夏のように暑い日もあれば、肌寒い日もあります。学校では、「寒くて、お腹が痛いです」と保健室に来室する児童が増えました。1日の中でも寒暖差の激しい季節です。脱いだり着たりできるように、薄手のカーディガンや上着などを持って来ましょう。



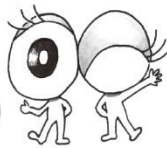
## じゅうがつとおかめあいご 10月10日は目の愛護デー

10と10を横に並べると人の顔の眉毛と目に見えることから、10月10日は目の愛護デーと定められました。「愛護」とは、「大切にすること」という意味です。つまり、目を大切にすることです。

みなさんは、4月に行った視力検査の結果を覚えていますか？最近では、世界的に子どもの視力が低下している傾向があります。様々な要因がありますが、その中には生活の仕方も影響していると言われています。普段の生活から目に優しい行動をとるよう心掛けましょう。

目が判定するよ

### やさしい？ やさしくない？



①

オシヤレ  
でしよ？

**やさしくない！**

髪の毛があたると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

②

**やさしい！**

暗いところで本を見ようとする  
と、すごく疲れるんだ…心地いいなと  
感じるくらいの明るさが目安だよ。

③

**やさしくない！**

まばたきの回数  
が減って、涙がもう  
カラカラ…。ゲームをする  
ときは時間を決めてね。

⑤

**やさしくない！**

好きなものだけ…

魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

④

目と本の  
距離はこれくらい  
開けて…

**やさしい！**

本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

⑥

**やさしい！**

おやすみなさい

1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

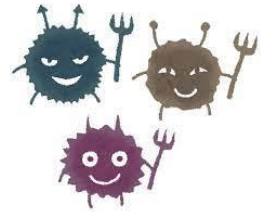
# インフルエンザに注意！！

夏休みが明けてから、東京都では、コロナ感染症だけでなく、インフルエンザも流行しているようです。  
新宿区内の小中学校でも、インフルエンザによって学級閉鎖の措置をとった学校もあります。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって感染し、発病します。通常の風邪とは違い、  
感染力が強く、突然の発熱で発症し、関節痛などの全身症状がひどいのが特徴です。

## ① 感染経路・潜伏期間

主にくしゃみ、咳のしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。  
通常1～5日で発病します。しかし、最大7日後に症状が出る場合もあります。



## ② 症状

38度を超える高熱、頭痛、悪寒、全身の倦怠感（体のだるさ）、関節痛、筋肉痛、咳、  
鼻水、喉の痛み、食欲不振など



## ③ 予防方法

- 手洗い、うがいを念入りに行う。
- 十分な睡眠をとる。
- 3食バランス良くしっかり食べて、体力をつける。
- かかる前にインフルエンザワクチンの予防接種を受けておく。
- 室内の換気を行い、湿度を50～60%に保つ。



### 保護者のみなさま

インフルエンザの場合は、発症日を0日とし、5日間は欠席扱いにならない出席停止となります。  
また、文部科学省、厚生労働省からの通知により、医療のひっ迫を回避するため、  
新型コロナウイルスのほか、インフルエンザについても治療証明書の提出は不要です。

## あき し しかけんしんじっし し 秋の歯科検診実施のお知らせ

10月3日（火）9：00～ 秋の歯科検診を行います。当日の朝は、必ず歯をしっかりと磨いて登校  
しましょう。

また、今回の歯科検診では、「秋の歯科検診の結果」を渡します。虫歯があった人、歯肉に腫れがあ  
る人は受診をしましょう。

