



令和7年10月31日  
小金井市立本町小学校  
養護教諭 立松啓央



## インフルエンザ注意報

朝夕の気温が急に下がり、秋らしさを感じる毎日です。  
10月に入りインフルエンザ欠席の報告が目立ち、増加も心配しました。現在は一旦落ち着いています。現在まではA型の報告が多いです。今後も感染性胃腸炎とともに注意が必要です。

登校前の健康観察をあらためてお願いいたします。不調の時は、検温もしていただくようお願いいたします。罹患した場合再登校時には「欠席・再登校届け(保護者が記入)」が必要です。学校ホームページ上に掲載されています。集団生活での感染症予防のため「うつらない」に加え「うつさない」にも気を付けてください。咳エチケットはマスクに限りませんが、必要な時に使えるよう予備マスクをランドセルなどに準備しておくことをおすすめします。給食当番の時も使用します。



## ～4年生歯科講話(歯科保健指導)より～

歯科校医の先生より、歯と口の健康づくりについて指導を受けました。一人ひとりが自分自身の健康づくりについて考えました。あいうべ体操も御紹介いただき、やってみました。口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かす体操です。話の聞き方が上手ですと褒めていただきました。

指導後は歯と口の健康づくりの1週間チャレンジです。朝のはみがきができたら歯のイラストにシールを貼ってカラフルに埋めていきます。



## 11月の保健行事等予定

| 日程        | 内容      | 対象                 |
|-----------|---------|--------------------|
| 11月19日(水) | 就学時健康診断 | 来年度就学児童            |
| 11月27日(水) | 色覚検査    | 4年生(希望者)<br>その他希望者 |



\* 色覚検査は自分の色の見え方の特性を知るための検査です。希望者に個別に実施します。検査を受ける際には、プライバシーへの配慮と保護者の同意が必要です。

\* 4年生には後日希望調査を実施します。11月にあらためてお知らせいたします。その他の学年でも、色覚検査のご希望があれば保健室までお知らせください。

\* 先月の保健便りでもお知らせしましたが、近視予防は児童の健康課題の一つです。日本眼科医会が近視予防のために作成したコンテンツを御紹介します。学習端末も目の健康を意識しながら使用できると良いです。



# すす きん し 進む近視をなんとかしよう



## だい さく せん ～3つの大作戦～

### さく せん 作戦1 が めん め センチ い じょうはな 画面と目は30cm以上離そう！



- が めん センチ い じょうはな 画面までは30cm以上離そう
- せ すじ ひじ ちよっかく 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- が めん め せん すい ちよく お 画面は目線と垂直になるように置こう
- うつ こ ぼう し つか 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ



に ほん が ん か い かい  
日本眼科医会HP  
こ ども の 目

すす きん し と  
進む近視を止めたいペ！  
が めん センチ  
目と画面、30cmしっかり離そう！



日眼医公式マスコットキャラクター

### さく せん 作戦2 ふん かい びょう い じょう とお み め やす 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！ めめべん ©2024日本眼科医会



- ふん が めん み かなら きゅうけい 30分画面を見たら、必ず休憩
- きゅうけい びょう い じょう とお み 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- まど そと きょうしつ はん たいがわ み 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- い しきてき まばたきを意識的にしてみよう

と お み きん し ふせ  
遠くを見ると近視を防げるよ！  
びょう 20秒だけでもOK！



### さく せん 作戦3 そと にち じ かん かつどう きん し 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- にち じ かん そと す 1日2時間は外で過ごそう
- そと あそ きん し ふせ こう か 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- ぼう し ひ や ど し が い せん たい さく わす 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- すい ぶん ほ きゅう 水分補給もしっかりしよう

そと あそ きん し よ ぼう  
外遊びで近視予防！  
ひ 日かげでもいいのよ！



公益社団法人  
日本眼科医会  
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION