

すこやか

2026 年 10 月 1 日

ほけんだより 10 月号

中太閤山小学校保健室

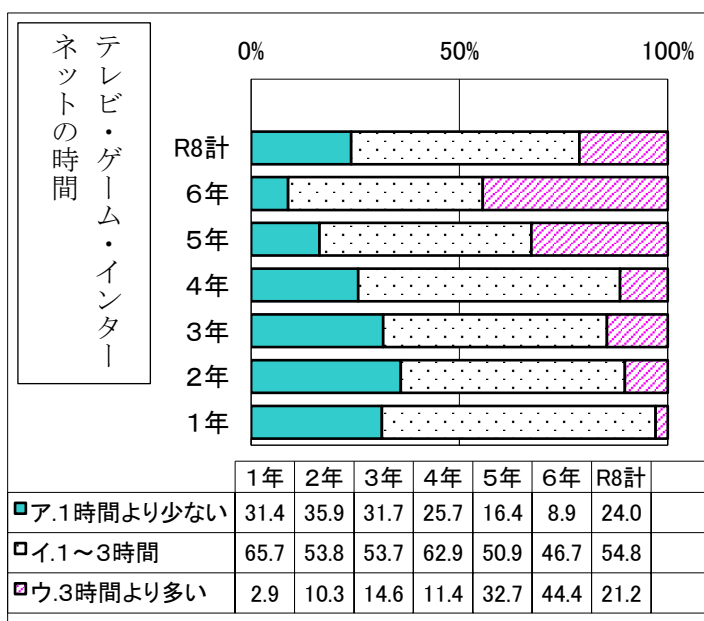
暑さもやわらぎ、過ごしやすいい日が増えてきました。外に出ると、心地よい風や、色づき始めた葉っぱなど、あちこちで秋を見付けることができます。また、秋は朝晩の気温差が大きい時期です。体温調整のため、長袖を持たせるなどしていただけると幸いです。

10月10日は



目に優しい生活を送ろう

R8 「とやまゲンキッズ作戦」の結果



10月10日は数字を横にすると人の目と眉の形に見えることから、「目の愛護デー」とされています。「目を大切にする日」「大事な目を守るために、できることを考える日」として、目の大切さに気付くきっかけになれば幸いです。

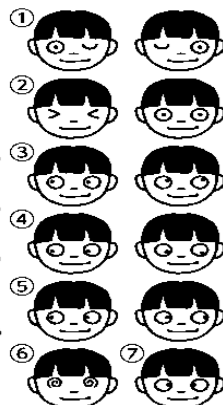
左のグラフは「とやまゲンキッズ作戦」の結果です。メディアの時間が3時間より多いと答えた人は、学年が進むにつれ増えていることが分かります。全国学力・学習状況調査の結果では、本校は全国や富山県と比較して、SNS や動画視聴の時間がやや短いという結果でしたが、ゲームやタブレットをする際には、①部屋を明るくする②目は画面から 30 cm以上離す③30 分に1回は遠くを見るを心がけ、目に優しい生活を送りましょう。

やってみよう

目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

インフルエンザ 流行入り

富山県は9月2日、インフルエンザの流行シーズンに入ったと発表しました。異例の早さです。本校はまだ流行していませんが、換気や手洗いを呼びかけ、予防していきたいと思います。お子さんの体調がすぐれないときは無理をさせず、体を休め、回復してから登校するようお願い致します。

<お願い>

インフルエンザに罹患した場合は出席停止となります。再登校される際は「**インフルエンザ治癒報告書**」の提出をお願いします。「**インフルエンザ治癒報告書**」の提出をもって登校許可とさせていただきます。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合						※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない		
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合								
出席停止期間	→							

インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が
現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が
予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるとわれています。
重症化予防にも効果があります。



10月の予定

10/5（月）すこやか検診（4年生・5、6年希望者）

朝食は軽めにとってきてください。服装：体操服



○フッ素洗口・せいけつけんさ

10/14（水）、21（水）、28（水）

* 歯磨きセットの用意をお願いします。