



令和8年10月2日
品川区立小山小学校
保 健 室

さわやかな秋晴れの日が増え、体を動かすのが心地よい季節になりました。スポーツの秋、読

書の秋など、何かにじっくり取り組むには最適の時期です。しかし、10月は朝晩と日中の寒暖差

(気温の差)が非常に大きい季節でもあります。体調を崩してしまう

ことが多い季節ですので、衣服の調整や規則正しい生活を意識して、

毎日を元気に過ごしましょう。



●10月10日は「目の愛護デー」

10を横に倒すと「眉毛と目」の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーです。タ

ブレット端末を使った学習や、家庭でのスマホ・ゲームの時間が増え、

小学生の視力低下が心配されています。大切な目を守るために、以下の

ことが守れているか確認しましょう。



「30cm」：画面や本からは、30cm以上目を離す。

「30分に1回」：30分画面を見たら、20秒以上遠く（ぼんやりと遠くの景色など）を見て

目を休ませる。

「1時間前」：睡眠の質を守るため、寝る1時間前からは画面を見ない。

「姿勢」：部屋を明るくし、背筋を伸ばして正しい姿勢で取り組む。



保護者の皆様へ

●感染症情報（令和8年9月30日現在）



・インフルエンザ A 型 ・新型コロナウイルス感染症
その他、発熱や咳などの風邪症状が多くみられました。気温の変化により体調を崩しやすいため、日頃から手洗いやうがいを習慣にし、感染症の予防に努めましょう。

欠席者が急に増えるなど感染症の蔓延が心配される場合、児童にマスクをつけて過ごすようお願いすることがあります。集団生活の場における予防措置としてご了承ください。マスクは給食当番をするときにも使用していますが、感染症予防対策として、必ずお子さんに予備のマスクを5枚ほど持たせていただきますようお願いいたします。



●秋の健康診断について

春の健康診断で「受診の必要がある」と判断された児童のうち、結果報告が未提出の児童を対象に、臨時健康診断を行います。受診がお済みで結果報告を学校にご提出されていない場合は、すみやかにご提出ください。

① 10月20日（火） 未受診者対象の秋の歯科健診

「受診の必要がある方」「家庭での経過観察の必要な方」にはお知らせ（うす紫色の用紙）をお渡ししています。

② 10月下旬～11月上旬 未受診者対象の視力検査

学校で測った視力がB（0.7）以下だった方にはお知らせ（黄色の用紙）をお渡ししています。

秋の健康診断でも、医療機関への相談が必要であると判断された児童には再びお知らせをお渡しします。異常なしであれば、お知らせは出しませんので、ご了承ください。

●服装について



最近は日中と朝晩の気温差も大きくなっています。学校では換気をするため適宜窓を開けています。肌着を着る、羽織るものを持参するなど、お子さん自身が自分で調節できる服装のご準備をお願いいたします。

●予防接種について



各医療機関で、インフルエンザの予防接種が始まっています。品川区では、子どものインフルエンザ予防接種費用が一部助成されます。詳細は品川区ホームページをご確認ください。（トップページ＞健康・福祉＞予防接種）