



令和8年9月30日
板橋区立志村坂下小学校
校長 磯 茂子

10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

私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10～15分くらい)。

2 テレビやモニター画面は
目の位置より下に置く

3 目の周りを軽く押す

4 とくとき遠くを見る



保護者の方へ

インフルエンザが流行しています！

現在、東京都ではインフルエンザが流行しており、注意報も発表されました。本校でも学級閉鎖をする学級も出ています。普段から感染症対策をしっかりといただき、体調管理にお気を付けください。

なお、インフルエンザにかかった場合は「出席停止」となります。医療機関を受診していただき、医師から登校の許可が出るまでは、お家でゆっくりお休みください。

登校再開するときは、保護者記入の「登校届」の提出をお願いいたします。インフルエンザ、新型コロナウイルス以外の感染症に罹患した場合は医師記入の「出席届」をご提出ください。

「登校届」・「出席届」は、学校のホームページから印刷することができます。また、学校にもありますので、ご連絡をお願いいたします。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

毎朝、お子さんの健康観察をお願いします。

体調が悪い場合やいつもと様子が違う場合は、無理に登校せず、お休みいただくようお願いいたします。