



令和8年 10月2日
板橋区立金沢小学校
校長
養護教諭

暑さも和らぎ、過ごしやすい日がふえてきました。この時期は、朝晩と日中の気温差が大きい時期です。衣服を夏物から秋冬物に切り替える目安は25℃といわれています。25℃を下回る日は、長袖のシャツや上着を用意しておくことで安心です。脱ぎ着しやすい服装にして、自分で調節できるようにしましょう。

また、今週の土曜日は運動発表会があります。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、体調万全で本番を迎えられるようにしましょう！



◆ 10月の保健目標 ◆

目の健康を考えよう

10月10日は



**秋は
服装で
体温を
調節！**

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	25℃	半袖シャツ 長袖シャツ
	20℃	カーディガン
	15℃	セーター
	10℃	薄手のコート
	5℃	コート
	0℃	ダウンコート



保護者様へ
当日朝は、ご家庭での健康観察を
必ず行うようお願いいたします。



もうすぐ運動発表会！！
今週の土曜日はいよいよ運動発表会です。
準備万全で迎えられるようにしましょう。
また、当日はけがに気を付けましょう。

もうすぐ運動会
ケガを防ごう！

運動前にチェック！

爪は切っていますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。

前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思っただけに動けません。

準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

★運動発表会中にけがをしたら、体調が悪くなったりしたら、近くにいる先生に伝えましょう。
★救護 TENT には、保健室の先生もいます！



☆学校保健委員会がありました☆

9/3（木）に、学校保健委員会を実施しました。金沢小児童の定期健康診断の結果や、保健室来室状況、体力テストの結果を共有しました。また校医さんよりご講話をいただきました。内容を一部紹介します。

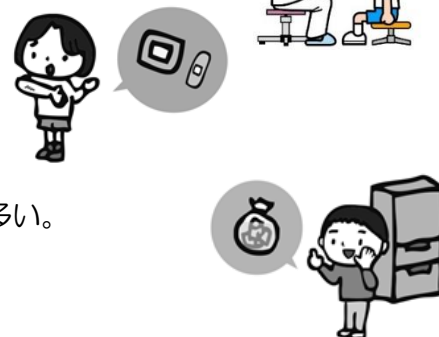
☆定期健康診断の結果

- ・全国平均と比較して、身長・体重はほぼ同等の数値。
しかし、女子児童の体重においては全学年とも全国平均を下回る結果となり、女子児童は痩せ傾向である。
- ・裸眼で 1.0 が見えない児童の割合が、全国平均と比較して高い傾向にある。
- ・むし歯罹患率（むし歯の処置完了者を含めた、むし歯がある人の割合）が全国平均と比較して非常に少ない傾向にある。受診勧告をした児童は全校児童の約 1 割で、歯牙優良児童の割合が多い。



☆保健室来室状況(今年度 1 学期)

- ・外科的（けが）来室者が、内科的（病気）来室者の約 3 倍弱。
- ・外科的来室内容としては、「擦過傷」が最も多く、次いで「打撲」が多い。
5 月の来室が最も多かった。
- ・内科的来室内容としては、「腹痛・下痢」が最も多く、次いで、「気分不良・だるい」、「頭痛」が多い。これら 3 つの項目は例年多い。6 月の来室が最も多かった。
- ・学年別でみると、1 年生の利用が最も多かった。
利用例としては、朝の登校しぶり、授業中の気持ちの切り替え、洋服や下着の着替え。



☆学校医の先生より

- ・学校歯科医代理の田上先生から、「歯と口のけがの対応について」ご講話をいただきました。
担任の先生方向けに、歯や口の日常的なけがの処置から、緊急時の対応まで、最新の正しい知識と手当の仕方を学ぶことができました。
学校で起きるけがに、迅速かつ適切に対応できるようになることはもちろんですが、教職員全員が同じ意識と知識をもつことで、「学校全体で子どもたちをより安全に見守る体制」を整える貴重な機会となりました。

★インフルエンザ治癒後の提出書類(登校届)について★

インフルエンザは出席停止となる感染症のため、罹患後に登校する際は書類の提出が必要です。
今年度より、手続きが変更になっていますのでご注意ください。

★提出書類：「登校届」（※保護者の方が記入）

※昨年度までの医師記載「出席届」から、保護者記載「登校届」に変わりました。

用紙は学校ホームページよりダウンロードできます。

お子様がインフルエンザと診断された場合は、発症後・解熱後の出席停止期間を守り、しっかり休養をとらせてください。登校を再開する際は、保護者の方が記入した「登校届」を持参させてください。