



令和8年9月30日（水）
板橋区立高島第六小学校
保健室

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れな
いのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいため
です。しかし、スマートフォンやタブレットの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く
目を疲れさせます。秋の夜、スマートフォンやタブレットをオフにして月を眺めてみませんか？自も心
も休まると思います。

運動会の練習も始まりました。怪我なく楽しく、みんなで協力して取り組みましょう！寒暖差があ
る時期なので服装で体温調節をするなど、体調管理にも気を付けてくださいね。

10月の保健行事

歯科健診 29日（木）9：00～ 全学年

むし歯の有無を中心としたスクリーニング検査です。

受診の必要なお子さんのみにお手紙を渡します。

今回の健診は、欠席したお子さんの欠席者健診はありません。

寒暖差のある時期に活躍「ウインドブレーカー」



私たちの体はつねに熱を発しており、服を着ると皮膚との間に暖かい
空気の層ができます。この空気の層は「断熱材」として働き、体温が外
に逃げるのを防いでくれます。

しかし、体に冷たい風があたると、この空気の層が吹き飛び、冷たい
空気が入り込んで体温が奪われてしまいます。

“風を通さない”から保温効果◎

ウインドブレーカーは薄くても風を通さない生地なので、暖かい空気を
逃がさず、冷たい空気が入り込むのを防げます。

朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、1枚持っておくと安心です。



治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬
を飲めば治ると思ってい
ませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさ
んの体にもともとある自分で病気を治す
力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和
らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

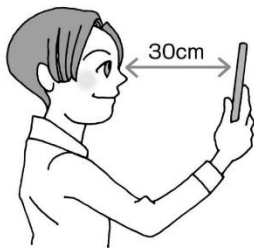
病気をやっつける一番の近道は、自然
治癒力をパワーアップすること。だか
らこそ、早く寝て体を休める、食欲があ
ればごはんを食べるなど、自然治癒力が
力いっぱい戦える
ように助けてあげ
ましょう。



疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

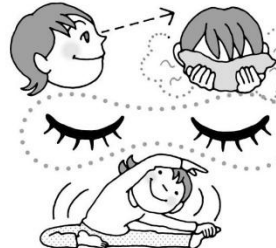
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。



保護者の皆様へ

- 9月下旬より運動会の練習が始まり、屋外での活動が増えてきます。睡眠時間の確保、朝御飯を食べさせてからの登校等、お子さんの体調管理をよろしくお願いします。また、熱中症予防対策（水筒の準備、汗拭きタオルの用意等）にも引き続き御協力をお願いします。
- インフルエンザの流行が早く、9月にインフルエンザの集団感染による学級閉鎖がありました。保健室も連日体調不良での来室が多く、早退したお子さんも多くいました。お迎えの御協力等、ありがとうございました。以下の2点について確認とお知らせをさせていただきます。保護者の皆様におかれましても御自愛ください。

①出席停止期間

「発症日から5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過していること。」発症した日（熱や頭痛等の症状が出た日）、解熱した日を1日目と数えるのではなく、両日とも0日目と数えます。発症日から5日を経過＝実質6日間、解熱した後2日を経過＝実質3日間、この両方を満たしていなければ登校はできません。

②インフルエンザワクチンについて

13歳未満の人は2回接種です。1回接種後よりも2回接種後の方がより高い抗体価の上昇が得られるためです。1回目と2回目の接種間隔は、最短でも2週間（1～3週間）の間隔をあける必要がありますが、免疫の定着を考えると4週間（1か月）が理想とされています。かかりつけ医と相談し、感染予防対策の1つとして御検討ください。

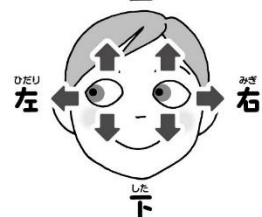
疲れ目かも？

そんなときは
目のストレッチ

3秒ずつ各方向を見つめます。



上



下

次の方向を見る前に

一度視線を正面に戻す

顔を動かさず、

ゆっくりと呼吸をしながら