

ほけんだより 10月

令和7年10月1日 No. 7
小金井市立緑小学校 保健室

保護者の皆様へ

9月とは思えない暑さが続いていましたが、朝晩は肌寒く感じる日も出てきました。日中はまだ、夏日になる予報がでています。半袖に上から1枚羽織るものを着てくるといったように調節しやすい服装の準備をお願いします。また、寒暖差により体調を崩す児童が増えてきています。体調管理にご配慮ください。

【感染症対応について】

○手足口病に係る出席停止の取り扱いの変更について

小金井市では、これまで手足口病に罹患した児童は、一律出席停止の取り扱いでしたが、小金井市医師会からのご意見を基に、令和7年度2学期からは感染状況を踏まえて各校で出席停止を判断することになりました。

○新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの出席停止期間について

9月に入り、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の連絡が入ってきています。

出席停止期間は以下の通りです。

新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

この発症した日（一般的には発熱した日）は0日となりますのでご注意ください。

*上記2疾患の欠席・再登校届用紙は緑小学校ホームページの右側にリンクが貼られています。

そちらから用紙をプリントアウトすることが可能です。登校再開時に必要事項を保護者が記入し、児童に持たせてください。

○欠席理由入力をお願い

まなびポケットで欠席連絡をしてくださる際、コメント欄に欠席理由をご入力ください。学校は集団生活の場につき、同一症状による欠席の増加は感染症が疑われます。診断がついており、感染経路が明らかな場合はその旨、ご入力いただくと助かります。

○●○ 10月の保健行事 ○●○

9日（木）	歯科校医による歯科講話 （歯みがき指導）	4年生	持ち物については、9月25日に4年生対象に配布したほけんだよりをご覧ください。
-------	-------------------------	-----	-----------------------------------------

9月 感染症情報（出席停止）

新型コロナウイルス感染症 10件 インフルエンザ 2件

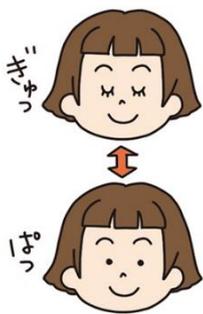
テレビゲームやスマートフォンを見ていると「まばたき」の回数が減っているとされています。みなさんは「まばたき」をしていますか？ゲームの後に目がゴロゴロしたり、かわいたりしている人は「まばたき」が減っていますよ。

「まばたき」は目を守る働きをしています。「まばたき」が少なくならないようゲームやスマートフォンをする時間も見直してみましょう。

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

「まばたき」していますか？



10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についてごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けられないことや、ときどき休けいして目を休めることが大切です。



「まばたき」をしてなみだを目に行きわたらせることが目に大切なことがわかりますね。

なみだ
涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

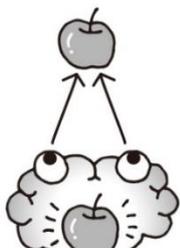
目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていて考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているのです。泣くことは、悪いことではないのです。

スポーツ選手に求められる「深視力」って？



「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さ人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

