

すくすく



令和8年9月30日
品川区立浜川小学校
校長 二宮 淳

今年はインフルエンザの流行が、例年より早まっています。浜川小学校でも、夏休み明けからインフルエンザに罹患する人が出てきました。予防接種開始が早まっていますので、かかりつけ医にご相談ください。

また、気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。肌着を着用したり、脱ぎ着のしやすい上着を持ってきたりするなど、服装で調整しましょう。

インフルエンザの出席停止期間

発症日を0日とし、発症後5日を経過、
かつ解熱後2日を経過していること

※登校時に「出席停止解除願い」を提出してください。
HP からダウンロードできます。



tetoru の欠席連絡について

★9月より、欠席連絡はtetoruにてご連絡ください。

★インフルエンザで欠席の場合、流行の動向を判断するために、下記の内容をコメント欄にご入力ください。

- ①インフルエンザの型 (A・B)
- ②発症日 (症状が始めた日)
- ③出席停止解除予定日 (登校再開予定日)

★連続で欠席する場合、選択した日付を含めて7日分までを複数日一括で入力できます。

本当に「解熱」？

夜中や朝微熱があったため、解熱剤を飲んで登校し、10時すぎ頃に「熱が出た」と保健室に来室することがあります。多くの解熱剤の効果は4～6時間です。薬で下げた熱は、薬の効果が切れるとまた発熱する場合があります。

解熱剤を飲んでから、最低24時間は様子にご注意ください。



がっ ほ けんもくひょう め たいせつ
 <10月の保健目標> 目を大切にしよう

10月の予定



10月 5日(月): 視力再検査4年
 10月 6日(火): 視力再検査5年
 10月 7日(水): 視力再検査6年、6組
 10月15日(水): 色覚検査4年



*視力再検査は、春の視力検査の結果がB以下で、医療機関を受診していない人が対象です。再検査でB以下の場合に「秋の視力検査結果のお知らせ」を渡しますので、早めの受診をおすすめします。

*前髪が目にかかっている人は、ピンやゴムで留めたり、短くしたりするなど目に入らないようにしましょう。



目に良い食べ物を
 食べていますか?

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防に



つながることもあります。