

すこやか10月

2026年 10月

町田市立小川小学校 校 長

養護教諭

あさゆう すず かぜ ふい あき かん きせつ
朝夕には涼しい風が吹き、秋を感じることが出来る季節になりました。

あき
秋といえば、スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋・芸術の秋などいわれています。

きこう なか
過ごしやすい気候の中で、いろいろなことにチャレンジできるといいですね。日中は
かつどう あつ かん
活動をする暑く感じることもありますが、朝晩は肌寒く感じる日も増えてきました。

たいちょう
そのせいか、かぜをひいたり体調をくずしやすいです。こまめな手洗いや換気などの
かんせんしょうよぼう ところ きそくただ せいかつ かんせんしょう ま からだ
感染症予防を心がけ、規則正しい生活をおくることで感染症に負けない体づくりを
おも
めざしてほしいと思います。



10月10日
め
目00の
あい ご めー
愛護デー

がつ か め あいご
10月10日は、「目の愛護デー」といわれています。

あいご たいせつ まも いみ
「愛護」とは、「大切にする」「守る」という意味があります。

め やさ せいかつ
みなさんは、目に優しい生活をおくらせていますか？

たいせつ め まも じぶん かんが
大切な目を守るために、自分ができていることを考えてみましょう！

ぶん かい きゅう
30分に1回の休けい



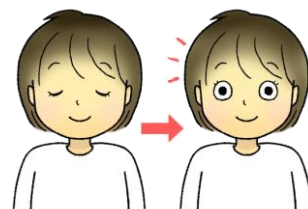
み
テレビを観たり、タブレットを
つかうときは、30分に1回20秒
ていど とお み め やす
程度は遠くを見て、目を休ませ
るようにしましょう。

め あたた
目を温めてリラックス



め あたた め まわ
目を温めると、目の周りの
けつりゅう ひろうかいふく
血流がよくなり、疲労回復に
こうかてき
効果的です。

いしきてき
意識的なまばたき



がめん
タブレットやテレビなど画面に
しゅうちゅう
集中するとまばたきが減り、
かんそう げんいん
乾燥の原因になります。
いしき
意識してまばたきをしましょう。

全国的にインフルエンザが流行中！



ニュースでも話題になっていますが、今年は昨年にくらべて、約1カ月半も早くからインフルエンザが流行しているようです。

インフルエンザは、症状がでる1日前から人から人へと感染する可能性が高くなります。そのため、予防が大事です。手洗い・換気・バランスのよい食事・睡眠・休息など自分でできる予防をして元気にハッピーな毎日をすごしましょう。

インフルエンザに
注意!!



外から帰ってきた時

食事の前

トイレの後 など

ていねいに

手洗いをしよう！



てをきれいにあらおう！



てをぬらして



せっけんをつけて
あわだてよう



てのひらと
てのこうゴシゴシ



ゆびのあいだ
モミモミ



つめのあいだ
ゴシゴシ



おやゆびをつかんで
クルクル



てくびをつかまえて
ぐりぐり



あわをながして



きれいにふいて
ピッカピカ

【インフルエンザ 出席停止期間 早見表】

	0日目 (発症当日)	発症後、最低5日間は登校不可					6日目	7日目
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
〈例1〉 発症2日目に解熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能	
〈例2〉 発症3日目に解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
〈例3〉 発症4日目に解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで登校不可								

※「登校報告書」は保護者の方が記入し、登校日にご提出ください。

※「登校報告書」は、学校ホームページよりダウンロードが可能です。