ほけんだより10月

令和8年度　No.6
昭島市立光華小学校
保健室

目を大切にするためのメディア使用のポイント



10月10日は「目の愛護デー」とされています。ぜひ毎年この時期には、自分の目の健康について改めて考えてほしいと思います。今回は、目を大切にするためのメディア使用のポイントを確認しましょう。

ポイント①	目と画面の距離は、最低30cm以上離しましょう（※テレビ画面は2メートル以上）
ポイント②	画面を30分見たら、20秒以上は画面から目を離して目を休めましょう
ポイント③	寝る1時間前になったら、画面を見ることをやめましょう

もうすぐスポフェス！体調を整えよう

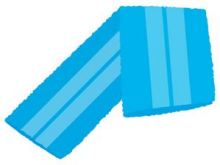
スポーツフェスティバル当日も全力で楽しむことができるように、しっかりと準備をしておきましょう。



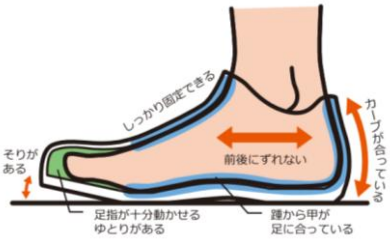
睡眠をしっかりとろう



朝ごはんをしっかり食べよう



汗拭きタオルを持ってこよう



足にあった靴をはこう

①つま先に1.0cmくらいの余裕がある
②かかとから足の甲がフィットして、前後左右に足がずれない
③足指を十分に動かせる余裕がある
④歩いたり運動をしたりするときに、かかとがずれない
⑤圧迫される感じや、不快な感じがしない



手と足のつめを切っておこう

正しいつめの切り方　①――　②- - - - - -

①指先の形に合わせてまっすぐ切る
②角を少し丸く整える
※切りすぎ注意！



いきいきカードの取組結果

夏休み明けに行った、いきいきカードによるグッドモーニング60分の取組結果をお知らせします。

グッドモーニング 60分（GM60分）の達成状況

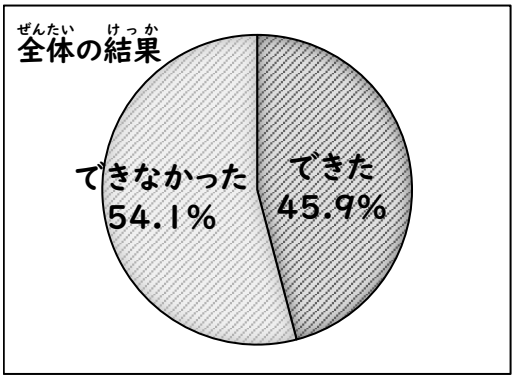
	提出率	GM60分ができた	GM60分ができなかった
1年生	98.5%	56.3%	43.7%
2年生	88.1%	37.8%	62.2%
3年生	89.9%	43.7%	56.3%
4年生	87.1%	43.2%	56.8%
5年生	92.5%	45.3%	54.7%
6年生	91.5%	50.8%	49.2%
全体	91.0%	**45.9%**	54.1%

◇できた

平日毎日できた

◇できなかった

できた日もあったができなかった日もあった



保護者の方へ　感染症の状況について（校内）

昭島市内では現在、インフルエンザが本格的に流行してきております。

本校でも、発熱で欠席する児童が増えてきており、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の報告も数件受けております。

季節の変わり目となり、これから秋から冬にかけては、インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）、感染症が流行しやすい季節です。学校でも手洗いや換気などの指導を行ってまいりますが、ご家庭での予防や初期対応がとても大切になるため、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

昭島市におけるインフルエンザ予防接種について

実施期間

令和８年 10 月 15 日（木曜日）から令和９年１月 30 日（土曜日）まで

費　　用

自己負担額：500 円（生活保護受給者、昭島市ひとり親家庭等医療費助成制度に該当する世帯は無料）

※指定医療機関以外で接種した場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

★指定医療機関一覧や、接種方法などの詳細は以下の昭島市ホームページでご確認ください。

【昭島市ホームページ インフルエンザ任意予防接種 注射（18 歳以下のかた）】

https://www.city.akishima.lg.jp/kenko/yobosesshu/1009115.html