



秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を楽しんでください。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめたりするのもぴったりな季節です。みなさんにとっても、実り多き秋になりますように。

保護者の皆様へ

インフルエンザ流行中です！

2学期に入り、本校においてもインフルエンザに罹患した児童の報告が増えています。東京都保健医療局からもインフルエンザ患者の増加に伴い、以下の感染防止対策のお願いのお知らせがありましたのでご協力をお願いします。

- こまめな手洗い、消毒 ●着用が効果的な場面でのマスク着用 ●休養、栄養・水分補給
- 咳エチケット ●適度な室内加湿・換気
- ワクチン接種(昭島市は18歳以下は10/16より 13歳未満自己負担額1500円で接種可)

[インフルエンザ出席停止期間]

学校保健安全法では「発症した後5日(発症当日を0日とする)を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止とされております。「登校可」となってもお子様の回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師とも相談の上、登校の可否を判断いただければと思います。

登校する時には、保護者が記入した登校届を学校に提出してください。登校届の用紙は学校にございます。また、本校のホームページからもダウンロードすることができます。

10月の保健目標『目を大切にしよう』

10月10日は“目の愛デー”

目、疲れてないかな？

こんな症状があったら、目が疲れているサイン。
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

- 目がかすむ
- 目が充血する
- 目が乾く
- まぶたがぴくぴくする
- 目の奥が痛い

みんな大きくなりました！

9月に2学期の身体計測(身長、体重)を実施しました。夏休みが終わり、久々に会うみなさんはとても大きくなっていました！4月から9月までのみなさんの成長の様子をお知らせします。



	男子			女子		
	4月身長 平均(cm)	9月身長 平均(cm)	伸び平均 (cm)	4月身長 平均(cm)	9月身長 平均(cm)	伸び平均 (cm)
1年生	115.5	118.1	2.6	115.9	118.6	2.7
2年生	122.3	124.8	2.5	122.7	125.2	2.5
3年生	128.3	130.7	2.4	128.7	131.3	2.6
4年生	133.4	136.1	2.7	134.2	137.8	3.6
5年生	139.1	141.8	2.7	142.1	145.3	3.2
6年生	144.2	147.9	3.7	147.0	149.4	2.4

9月の身体計測時に行ったミニ保健指導の内容を少しだけお知らせします。

1～3年生「いいタッチ わるいタッチ」



「いいタッチ」と「わるいタッチ」を知り、自分自身の身体を守ろうという教育絵本「いいタッチ わるいタッチ」の読み聞かせをしました。口と水着で隠れるところは自分だけの大切な場所。心が嫌だと思ったら「いやだ」と言っていんだよ。自分の心を大切にし、わるいタッチをされた時には、自分で周りの大人に相談して助けを求めようと伝えました。

4. 5年生「なんて言ったらいいの？」



友達を怒らせようとして言った言葉じゃないのに、なぜか友達が怒ってしまった。そんな事例を提示して、自分のことを分かりやすく伝えるための上手な話し方について話しました。ほかの人のことを気かけながら自分の気持ちが言える「さわやかさん」になるためのポイントや、上手な心のキャッチボールの方法について伝えました。

6年生「おしゃれ障害」

半年後には中学生になる6年生。おしゃれしたいという気持ちが芽生える事はすてきなことですが、化粧やパーマ液、イヤリングやピアスなどは身体に悪い影響を及ぼすことがあり、大人に比べて子供の皮膚は薄く、ダメージを受けやすいことなどを話しました。その年齢にあったおしゃれを楽しんでほしいと伝えました。

ふたば学級「脳ときもち」

脳は、体を動かしたり物事を考えたりするだけでなく、心にもつながっているということを話しました。遊びに夢中になったり、トラブルで興奮したりすると、「危ない」とわかっているのに、ついやってしまうこともあります。そのような時には、自分の気持ちをコントロールし、どうしたらいいか考え、衝動を抑える『ちょっとまっつの脳』を使ってみよう伝えました。最後に、脳を元気に育てるために、「①あさごはんを食べる②しっかりと寝る③友達と元気に遊ぶ」の3つの事が大切だと伝えました。

これから子供たちのこころとからだの健康が少しでもよりよいものになるように身体計測時のミニ保健指導を行っていきたくて考えています。