



令和8年9月30日
江東区立毛利小学校
校長 赤堀 美子
養護教諭 田中このみ

雨が多かった9月が終わります。少しずつ秋らしい空気も感じられるようになってきました。
10月は外で過ごせる時間が増え、気持ちよく体を動かしてリフレッシュできるといいですね。

インフルエンザ・コロナ 感染症に注意

先月、区内でもインフルエンザによる学級閉鎖がありました。
感染症予防にはやはり、石けんを使った手洗いが大切です。手洗いの
後は、学校では清潔なハンカチで手を拭けるよう身に付けてください。



先月、5年生で背骨の検査を行いました。骨は体を支えたり
内臓を守ったりするだけでなく、血液をつくる・カルシウムを蓄
えるなど様々な役割があります。成長期の今こそ、バランスのと
れた食事・運動・睡眠を意識して生活してほしいです。現在、理
科室の骨の模型を保健室に置いています。見てみてくださいね。

一生の骨の強さは十代で決まる!?



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は
丈夫になります。
骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年
齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうち
に十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

骨量を
増やす
ポイント

カルシウムをとる

骨の材料になります

ビタミンDをとる

カルシウムの吸収を促します

日光に当たる

体内でビタミンDが生成されます

運動をする

骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります



10月の保健目標 目を大切にしよう

人間は、体の外から受ける情報は約80%が目から入ると言わ
れています。目の健康を守るために、目と画面との距離を30cmは離
しましょう。遠くを見て目を休めたり、目の体操をしたりすると緊張

10月10日は



した目の筋肉がリラックスします。また、外遊びも近視予防につながります。平均1日2時間を目安に外で過ごせるといいます。寝る1時間前にはゲームやスマホなどの使用はやめて、夜にしっかり眠りやすくしましょう。長い前髪は、目にかからないよう工夫してください。

つか め 疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



やってみよう

保護者の方へ



- ・近視の原因は「遺伝」と「環境」の両方が関係していますが、環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。
〈近いところを長時間見る作業の増加〉や〈屋外活動が少ないこと〉などの環境的な要因は意識して見直し、小児期の近視の進行をできるだけ予防できると理想的です。

*保健室で、再度視力検査を希望される場合は学校までご連絡ください。

「アウトメディア」とは

メディアから離れて過ごすこと

- ・9月の計測時に、全学年に「からだのはなし」として、学年に合わせて「プライベートゾーン」「距離感」などの講話をしました。自分の体を大切にすること・守ることは、相手を尊重することに繋がります。「同意」・「性的な暴力」にも触れました。ご家庭での話題の一つになればありがたいです。繰り返し、健康について発信していきたいと思います。

・お勧めしたく、再度のお知らせです。**学校保健委員会**を**令和9年2月17日(水)**

14:30~15:30に行います。別紙、ご案内をご覧ください。