



江東区立水神小学校

保健室

令和8年9月30日

すず ひ ふ あき ふか 10月
涼しい日が増え、だんだん秋が深まってきました。みなさん体調を崩していませんか？秋
は、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」とも言われています。栄養が豊富な食べ物
を食べて、たくさん読書や外での運動をして、充実した秋を過ごしてくださいね。
あき あさゆう かんだんさ おお どうげこうじ うわぎ まいき たいちょう くず
秋は朝夕の寒暖差が大きいので、登下校時には上着を1枚着るなどして、体調を崩さな
いように気をつけましょう。

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう



がつ けんこうしんだん よてい
～10月 健康診断の予定～

ひ ようび 日(曜日)	けんさこうもく 検査項目	がくねん 学年	じゅんび ねが 準備・お願い
2(金)	にっこういどうきょうしつ 日光移動教室 じぜんけんしん 事前健診	6年生	けんこう きろく わす も ・健康の記録を忘れずに持ってきて ください。
16(金)	4年生は 歯みがき しどう 指導	4年生	は そ だ おこな ・歯の染め出しを行います。 も もの わす じゅんび 持ち物を忘れずに準備してくださ い。
22(木)	しゅうがくじ けんこうしんだん 就学時健康診断	5年	らいねんにゆうがく しん ねんせい ・来年入学してくる、新1年生の けんこうしんだん 健康診断です。 どうじつ ねんせい けんこうしんだん ・当日5年生には、健康診断のお てつだ しん ねんせい せ わ 手伝いや新1年生のお世話などを きょうりよく 協力してもらいます。
30(金)	1・2年生 しかしどう 歯科指導	1・2年生	こうし せんせい き は ・講師の先生に来ていただいて、歯 みがきや歯の健康について学習し ます。

すいじんしょうがっこう へいきんしんちょう
♣ 水神小学校のみなさんの平均身長(9月) ♣

	1年生	2年生	3年生
しんちょうへいきん 身長平均	119.1cm	124.5cm	131.3cm
	4年生	5年生	6年生
	137.5cm	142.3cm	151.6cm



あき げん き こ ち す
秋を元気に心地よく過ごすために

あき よ な が
秋の夜長



よ
夜ふかしせずに、
すいみん じ かん じゅうぶん と
睡眠時間を十分にとろう。

しょくよく あき
食欲の秋



た
つつい つい 食べすぎに。
ぶん うんどう
その分、運動しよう。

あき かんたん さ
秋の寒暖差



い ふく ちようせつ
衣服の調節をこまめに。
あせ わす
汗のしまつを忘れずに。



◆夏休み明けの発育測定を行いました◆

9月に身長・体重の測定を行いました。すでにお子様に配布しております、「発育のようす」には、今年の4月からの身長・体重の経過と肥満度が印刷されています。急に体重が増えた・減った、身長の伸びが悪い・逆に急激に伸びた場合も、思わぬ病気が隠れていることもあります。ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

◆ご家庭での健康観察をお願いします◆

今年は例年より早くインフルエンザが全国で流行しています。登校前に、毎朝のお子様の健康観察をお願いいたします。学校は、集団生活の場ですので集団感染を防ぐためにも、体調が優れない場合には無理せず、ご自宅で休養をお願いします。また、医療機関で診断名がついた際には、すぐーる等でご連絡いただけますと幸いです。出席停止の感染症の場合は、登校時に欠席届のご提出をお願いいたします。様式は学校ホームページよりダウンロードできます。