



令和7年10月1日
墨田区立菊川小学校
保健室

10月になり、秋らしい風を感じるようになってきました。
学校では運動会に向けて、本格的に練習が始まります。練習
に参加できるように、早寝・早起き・朝ごはん・こまめな水分
補給をしっかりと行い、体調を整えるようにしましょう。け
がや体調をくずすことなく、皆さんが運動会で力を発揮で
きることを願っています。



10月の予定

日程	対象学年	項目	お知らせ
みっか 3日(金)	2・3・6年生	し け けん し ん 歯科検診	あさ ねん い は み が * 朝は念入りに歯磨きをしてきましょう。
9日(木)	保護者様	学校保健委員会	9月にお知らせしたとおり、「姿勢」について大切な話が聞けます。ぜひ、ご参加ください。

保護者の方へ

●発育測定、歯科検診の結果のお知らせについて

9月の発育測定の結果は、「前期のあゆみ」とあわせて配布します。確認後、ご家庭で保管してください。歯科検診の結果は、異常が見付かった場合のみお知らせを配布いたします。必ず医療機関の受診をお願いいたします。すでに定期的に通院している場合には、その旨を結果のお知らせに記入していただき、担任までご提出ください。

●感染症情報

9月に本校でもインフルエンザにかかる児童がいました。インフルエンザにかかる時期が、例年より早くなっています。引き続き、手洗い・うがい・マスク着用などの感染症予防対策をお願いします。朝（前日）から体調不良の場合は、登校してきても途中で具合が悪くなり、早退することが多くあります。その際は無理をさせず、お休みする、あるいは医療機関を受診するなどのご判断をお願いします。

インフルエンザ等の診断がついた場合は、「登校届」が必要になります。学校からお渡しできますが、ホームページからもダウンロードできますので活用していただき登校の際に担任へ提出をお願いします。

あき 秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛
皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

ぬき 脱ぎ着しやすい服
装で、気温差に自分

で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくとう便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。



秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外に行くときは

マスクや花粉症用メガネをする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐにうがいと洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさん。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」＝「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。



かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ

など

「子どもが食べやすいもの」＝「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかりと加熱したり、薄く切ったりりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

