



令和7年10月6日  
府中市立武藏台小学校  
保健室

## インフルエンザの流行シーズンに入りました

朝夕涼しくなり、過ごしやすい気候となりました。

第39週(9/22~9/28)のインフルエンザ患者報告数は流行開始の目安となる数値を超えた、昨年より1か月以上早く、東京都でインフルエンザが流行シーズンに入りました。早くも都内で集団感染が報告されています。今後、本格的な流行が予想されるため、基本的な感染防止対策を心がけてください。

急な発熱や体調不良の場合、病院を受診する、もしくはご家庭で様子を見ていただき無理な登校を控えてください。また、体調不良で欠席する場合は、スマート連絡帳へ健康観察も入力してください。ご協力お願いします。

### インフルエンザ対策のポイント

- \*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（かかりつけ医と相談）



10月10日は  
め　あい　こ  
目の愛護デー



## 目を大切にしましょう

タブレット、スマホ、ゲーム機の使い方

- 画面と目の距離は30cm以上離す
- 30分に1回は目を休ませる
- 外で過ごす時間を作る

(登下校を合わせて、1日2時間を目安にします)

9月の保健指導で、3年生に、「デジタル機器を使う時の約束」について保健指導をしました。ゲームやタブレット等を使用する時間や、使い方について、ご家庭でも確認してください。

## 色覚検査を実施します

平成15年より、色覚検査は児童生徒の健康診断の必須項目から削除されています。府中市では、色覚に関する知識の啓発に積極的に取り組んでおり、小中学校で児童生徒の色覚の状態に配慮した指導ができるよう、希望に応じて学校で色覚検査を実施しています。検査廃止前の対象学年であった、小学4年生において、本人及び保護者の同意をいただいた児童を対象に検査を実施します。

また、他学年でも希望する場合は検査を実施します。「色覚検査同意確認書」をご提出いただきます。

# 10月の保健行事予定

7日（火）脊柱側弯検診 9:00～ 5年生・6年生対象者  
22日（水）就学時健診 来年度入学予定者  
27～30日 色覚検査 4年生の希望者・他学年の希望者  
31日（金）日光移動教室事前健診 13:30～ 6年生



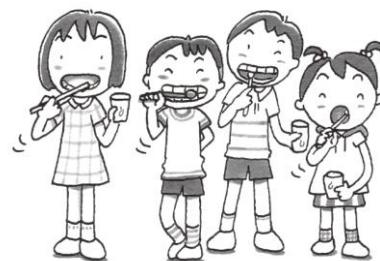
## 秋の歯科健診が終わりました (9/25)

全校児童に、結果のお知らせを配布しました。4月の歯科健診から、9月の歯科健診までの口腔内の状況を確認しました。特に、生え変わり時期の歯は、みがきにくくむし歯になりやすい状態です。奥歯から汚れを掻きだすようにして、1本ずつみがいてみましょう。

## 歯と口の健康相談を実施しました

希望した保護者が、歯科校医さんへ日頃気になっている歯の状態について個別に相談することができました。

来年度も開催する予定です。



## 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ある秋。秋が旬の食材には“かみごたえ”のあるものが多く、「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なる
- 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加熱したり、薄く切った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。

