



令和7年9月30日
中央区立日本橋小学校
養護教諭 中島 夏妃

感染症にお気を付けください！

まだまだ残暑が厳しい日が続いていますが、2学期開始直後より、新型コロナウイルス感染症を始めとする感染症のり患報告が続いています。集団感染が発生してしまうと、学校の教育活動がストップしてしまうリスクがあります。各家庭でも感染症対策をお願いします。



また、感染症にり患した場合には、下記を参考にしてください。

都下では**百日咳**も流行中！

詳しくは[感染症ひとくち情報](#)

感染症に罹患したら・・・

①かかりつけ医の指示に従い療養してください。

周囲の人への感染を予防するために、各感染症により療養期間は違います。医療機関の指示の通りに自宅で療養してください。家庭内感染にも御注意ください。

②学校への連絡をお願いします。

感染症流行の動向を把握するため、**学校には感染が分かった時点で連絡**をお願いします。学校保健安全法の指定感染症にり患した場合は、体調を崩した日に遡り「出席停止」となり欠席はつきません。

③登校時には、医師の許可を得てください。

インフルエンザとコロナウイルス感染症以外は、登校許可書が必要です。登校許可書は、医療機関でもらえるもので構いません。医療機関に用紙がない場合は、学校ホームページ（トップページの配布文書から）からダウンロードできます。[申請書ダウンロード | 中央区立日本橋小学校](#)

インフルエンザとコロナウイルス感染症は、登校許可書は不要ですが、登校の時期については必ず医師と相談してください。

④登校許可後の体調にも留意してください。

登校許可が出ても、児童によっては体調が回復せず学校での学習が難しいケースがあります。出席停止期間後も、体調が優れない場合は自宅で体調が回復するまでお休みください。その場合も欠席期間は、出席停止扱いが可能ですので、学校に御相談ください。

また、登校が許可されても、咳などの症状が残る場合もあります。引き続き、マスクの着用やこまめな手洗いなどをお子様に御指導ください。

10月の保健目標

目を大切にしましょう

10月10日は
目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。朝晩や日中の暑さも和らぐ10月、是非屋外遊びを増やし、紫外線を適度に浴びることで近視の進行を防ぎましょう。

日本橋小学校では、引き続き放課後遊びなど外遊びの時間を確保し、外遊び活動を推奨しています！

10月の保健目標



| 日時 | 対象学年 | 内容・準備 |
|------------|-------|---|
| 10日(金) 午前中 | 1・2年生 | 歯科検診 ★当日の朝は必ず歯磨きをお願いします。 |
| 15日(水) 午前中 | 3・4年生 | 詳しい検診時間は、各クラスからの週予定で確認してください。 設定日時での実施が難しいクラスは先日程の中で実施します。 |
| 17日(金) 午前中 | 5・6年生 | |
| 27日(月) 朝会時 | 全学年 | 良い歯の表彰式 無う歯児童と治療の済んだ児童にお江戸歯科医師会より表彰状を贈呈いたします。歯科医師会の先生からの講話もあります。 |

「寝る子は育つ」は本当だった？！



9月は、全校児童を対象に発育測定を実施しました。4月から5か月たっていることから1学期から2学期にかけて最も身長が伸びる児童が多い9月の測定では、どの児童もわくわくした様子で計測器に乗っていました。

各クラス、1番伸びた児童は3～5cm程度で、3人前後いました。最も伸びた児童は、男児では、6年生2名がなんと**5.1cm**も伸びました！女児では、4年生で**5.2cm**も伸びました児童がいました！

毎回の測定の前後では、保健室前で短い講話などの保健指導をしていますが、今回は各クラスで最も伸びた3名程度に、その場で生活習慣のアンケートを行いました。初日4クラスの中で、共通していたのは、**睡眠時間が9時間～10時間以上**という結果でした！



そこで翌日以降の計測したクラスでは、睡眠時間を中心にインタビューを行いました。高学年でも、最も伸びた6年3組の男児は、なるべく寝るようにしているとのこと、塾通いがあっても1週間で平均して最低でも9時間は、寝るようにしている工夫も聞くことができました。

私自身、「早寝・早起き・朝ごはん」を推奨していますが、実際の日本橋小学校の児童は、塾や習い事で帰宅の遅い児童も多く実際には21時までの就寝は難しく、早くても22時頃になってしまうようです。そのため、朝も7時以降に起床する児童もいます。その中でよく身長が伸びた児童は、7時30分に起きるとい声が多く（朝7時30分に起きて学校に間に合うのか心配ですが）、しっかりとぎりぎりまで睡眠時間をとっている児童が多いようです。**早く寝て、早く起きるのが難しい場合は、朝もしっかり寝ることが、成長の秘訣かもしれません。**



また、1年生の先生方の中には、良く伸びた児童の共通点で「よく食べます（偏食せずにおかわりを毎日しています）」「よく話を聞きます」といった声も上がりました。偏食せずしっかりと食べる児童は、栄養もしっかり摂れます。また、良く寝て、良く伸びた児童は、日中はしっかりと覚醒しているため授業中の集中力も違うのかもしれない。



次回の計測は、3学期の1月に行います。是非、たくさん伸びた児童が増えることを楽しみにしています！！