

令和８年１０月２日
品川区立台場小学校
校　長　　滝渕　正史

暑さもやわらぎ、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。いよいよ来週は体育発表会です。一生懸命練習した成果をおうちの方に見ていただきましょう。台場小学校でもインフルエンザが流行り始めました。また、朝晩と日中の気温差が大きい季節です。体調を崩さないよう、上着などで上手に調節したり、手洗いうがいをしたりして、毎日を元気に過ごしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう



危険！おしゃれ障害

おしゃれといえば大人がするイメージですが、最近では子どもたちの間でも見られるようになりました。でも、大人とは違って成長過程にある子どもの皮ふは未熟なため、次のようなトラブルを起こしやすいです。今、そのおしゃれが本当に必要なのか、よく考えてみましょう。

ヘアカラー

髪が痛んだり、頭皮がかぶれたり、かゆくなったりします。

ピアス

金属アレルギーになったり、赤く腫れてしこりができたりします。



化粧品

皮ふが赤くなったり、かぶれたりします。

マニキュア

つめが乾燥したり、うすく弱くなったりします。

10月の保健行事

10 月 29 日(木)　2･4･6 年生　歯科健診

朝の歯みがき忘れずに



裏面あり

いよいよ体育発表会！しっかり準備しよう

体育発表会は、当日さえ頑張ればいいのではありません。練習からしっかり準備しておくことで、当日のパフォーマンスが上がります。当日体調不良やけがで欠席するのが一番ショック。そうならないように以下のことに注意しましょう。

水分補給

❤のどがかわく前に
こまめに飲もう



※のどがかわいたと思った時はすでに脱水が始まっています

けが防止

❤つめを切ろう



※つめが長いと友達をひっかいてしまい、けがのもとです

ストレッチ

❤運動の前も後
もしっかりやろう



※ウォームアップもクールダウンも両方大切

身だしなみのチェックも忘れずに



長い髪の毛（きちんとたばねる）

帽子のゴム（たるまずぴったりに）

体育着（シャツのすそはズボンに入れる）

※汗拭きタオルと水筒も忘れずに！



tetoruでのインフルエンザの連絡方法

インフルエンザが流行し始めました。インフルエンザなど学校感染症については、出席停止の期間を確認したいため、以下のように連絡していただきますようお願いいたします。



出席停止解除願いはホームページまたは学校にお問い合わせください。出席停止期間など分からないことがあれば保健室にお問い合わせください。