



令和8年9月30日
江東区立数矢小学校
校長
養護教諭

雨が長く続っていますが、体調を崩していませんか？ 夏の暑さとの気温差でお疲れ気味の人も多いようです。早寝早起きを心がけて、体調を整えていきましょう。

秋といえば、みなさんはどんなことを思い浮かべますか？ 先生たちの秋は…



金田先生

秋といえば読書の秋です。

『すてきな三にんぐみ』『わかったさんのマドレーヌ』『かがみの孤城』が好きです。ぜひ読んでみてくださいね！



西先生

秋といえば食欲の秋！

さつまいもや栗、さんまなど、おいしいものがたくさんあるので今から楽しみです。おすすめの食べ物があったら教えてね。



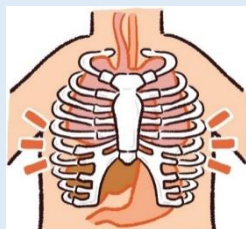
ホネのホは十と八に分けられることから、10月8日は『骨の関節の日』だそうです。スポーツの日とも近いので、骨の健康について考えるよい機会とされています。

骨や関節があるから、私たちは体を支えたり自由に動かしたりできるのです。骨はほかにも、臓器を守ったり、カルシウムをためておいたりする役割もあります。大切な骨だからこそ、今のうちから食事や運動習慣に気を付けて、丈夫な骨を育ててほしいと思っています。

☆骨の役割



体を曲げる



臓器を守る



カルシウムを貯める



体を支える

☆骨を丈夫にするためには…



バランスよく食べる

成長ホルモンが出るように早く寝る



運動して骨に少し刺激を与える

日時	予定	対象者	注意事項
23日（金）	生活習慣病 予防健診	4年生の希望者	江東区では4年生の希望者を対象に、生活習慣病予防健診を実施しています。好ましくない生活習慣によって引き起こされる病気のことを、まとめて生活習慣病と呼びます。この健診の目的は、子どもの頃から生活習慣に気をつけ、将来的な生活習慣病リスクを低下させることです。詳しい内容は9月24日にお子さんに配布しています。希望調査が未提出のご家庭は至急ご提出ください。

東京都保健医療局から、昨年より1か月以上早くインフルエンザの流行が始まったと注意喚起が出ました。数矢小学校でもインフルエンザの感染報告が数件出ています。お子さんの体調管理をお願いいたします。また、お子さんが登校後に体調不良になった場合は、熱が高くななくても早めにお迎えのお願いをしています。ご理解・ご協力をお願いいたします。

お子さんが感染症と診断されましたら、『感染症名』『出席停止期間』を必ず学校までお知らせください。

インフルエンザ

いつから
登校できるの？

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 はっしょう 発症 （発熱）	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目			 とうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目			 とうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱		 1日目	 2日目		 とうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱			 1日目	 2日目	 とうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱				 1日目	 2日目	 とうこう 登校OK	