



令和8年9月30日
江東区立東川小学校
校長：青木 由美子

今年は例年に比べて涼しい日が多く、8月末にはインフルエンザの流行入りが発表されました。9月には本校でも学級閉鎖となった学級があり、現在も発熱やインフルエンザ等で欠席する児童が多くみられます。これからは、朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、空気も乾燥して、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活や十分な休養、こまめな手洗い、気温に合わせた衣類の調節などを心がけ、ご家庭でも引き続きお子さんの健康管理にご協力をお願いいたします。

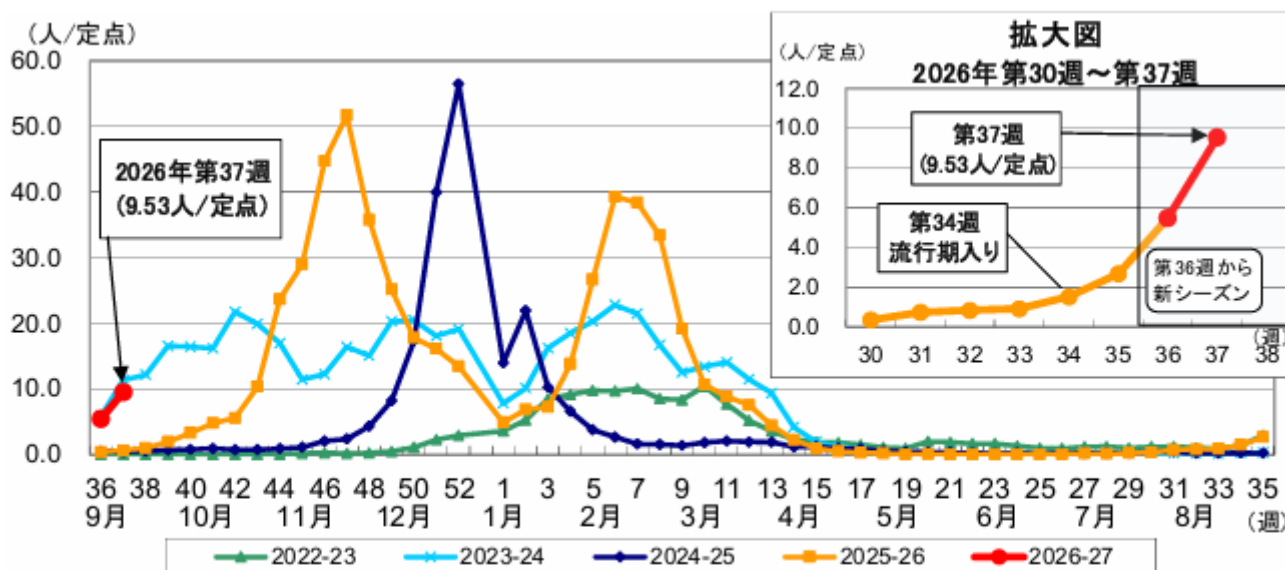


図1. 東京都内における定点当たり患者報告数の年別推移

東京都健康安全研究センターより

10月の健康診断の予定

実施日	内容	対象学年
2（金）	生活習慣病予防健康診断	4年生（希望者のみ）



感染症情報

<本校で9月に報告のあった感染症>

感染症名	人数
インフルエンザ	16
コロナウイルス感染症	1

インフルエンザやその他出席停止になる感染症については登校許可書の提出をお願いいたします。東川小HPからもダウンロード可能です。

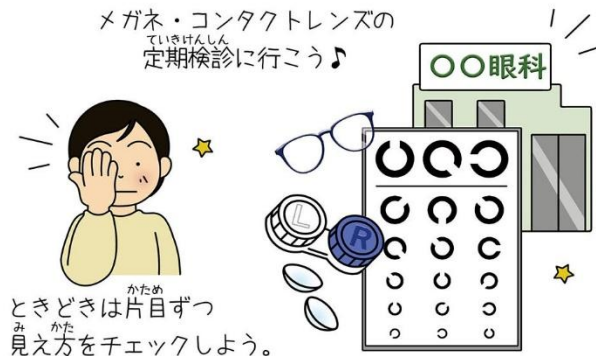
インフルエンザの予防接種については早めの接種をお願いいたします。

10月の保健目標:目を大切にしよう

～ おうちの人と
一緒にみましょ～

* 10月10日は、目の愛護デー *

見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を!



目の愛護デーにやさしい生活を!



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする...
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

朝、うんち出た?

うんちが出る仕組みを知っていますか? まず、朝ごはんを食べると、胃が刺激されます。すると、大腸のぜん動運動が起こり、うんちは直腸へ送られます。この情報が神経によって伝えられると、結腸はうんちを出すための準備をし、脳は「うんちを出す!」という指令を出します。そして、めでたくうんちが出るのです。うんちは、「今日も元気に活動しているよ」という体からの合図です。朝ごはんの後は、トイレに行ってスッキリしましょう。

