ほけんだより 10月

令和８年１０月発行
船橋市立中野木小学校
保健室

秋を元気に過ごそう

自分のペースで　無理をしすぎず



運動会や校外学習など、普段とは少し違う学校生活が続く秋。
楽しみにしている人もいれば、ちょっぴり苦手だったり、不安を感じたりする人もいるかもしれません。
いつもと違う予定が続くと、心や体に疲れがたまることもあります。
「頑張らなくちゃ」と無理をしすぎず、自分のペースを大切にしましょう。

行事前に意識したい３つのこと



しっかり眠る



朝ごはんを食べる



こまめに水分をとる

行事の日だけでなく、普段に生活リズムを整えておくことが、元気に過ごす準備になります。

今月の保健目標

姿勢に気をつけて目を大切にしよう

～10月10日は目の愛護デー～



授業や読書、タブレット、ゲームなど、毎日の生活には「近くを見る」時間がたくさんあります。
そんな時に覚えておきたいのが…

20・20・20ルール

近くを見続けたら
ちょっと遠くを見よう！

近くを見る作業を20分間続けたら、
20秒間、20フィート(6m)先を見る――これが「20・20・20ルール」です。
タブレットやゲーム、読書などで近くを見る時間が長くなった時に、
目を休ませる目安として覚えておきましょう。

20分ごとに



近くを見る作業を
２０分続けたら…

20秒間



目を休ませるために
２０秒間…

20フィート(6m)先を見る



教室の一番後ろ、
窓の外、ろう下の先など
約６m先を見てみましょう。



本やタブレットは近づけすぎず、３０cm以上離してみることも意識しよう！

目を大切に！

インフルエンザ流行入り
注意報が発令されました



千葉県では9月25日にインフルエンザ注意報が発令されました。
9月14日～20日の定点当たり報告者数は14.36人で、注意報基準を上回っています。
また、9月の1週間で70校が学級閉鎖となりました。
中野木小でもシルバーウィーク前に流行の兆しが見られました。
気温差や乾燥で体調を崩しやすい時期です。
免疫力を上げていきましょう！

定点当たり報告数って？
インフルエンザは、すべての病院の患者数をそのまま調べているわけではありません。決められた医療機関を「定点」として、その医療機関での患者数を定点の数で割ったものが「定点当たり報告者数」です。つまり、今回は１つの定点医療機関あたり、平均１４．３６人のインフルエンザ患者が報告されたという意味です。



中野木小罹患者数
9/1～28
55人

学級閉鎖となった学校
70校
休校1校・学年閉鎖6校・学級閉鎖70校

10歳未満の割合
38.8%
（県内の報告例）

今からできる予防


手洗い


換気


十分な休養


バランスの良い食事


咳エチケット

「ちょっと休めば大丈夫…」が続いていませんか？



９月は、体調不良が続いて連日来室する人もいました。
休むことで一時的に体が楽になることもありますが、続く体調不良のかげに病気が潜んでいることもあります。
体調不良が何日も続く時は無理をせず、おうちの方に相談し病院を受診しましょう。
まわりの人が見ただけでは気づかない体調不良もあります。
気になる症状が続く時は「いつものことかな」と流さず、おうちの方に伝えてください。

自分の体の変化に気づくことも、大切な健康管理です。