



令和8年10月1日
にみたか学園
三鷹市立第二小学校
校長 五味川 直季
養護教諭 三森 冴
武内 菜桜

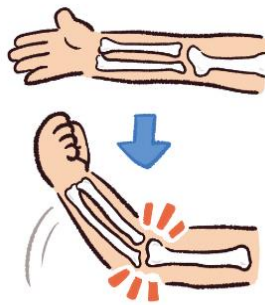
少しずつ秋らしく、過ごしやすい季節になってきました。10月は運動会があります。元気に本番をむかえられるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体の調子を整えておきましょう。けがにも気をつけながら、練習の成果を出して、楽しい運動会にしましょう！

そして、10月は健康に気をつける大切な日がたくさんあります！
ほけんだよりで紹介しします。

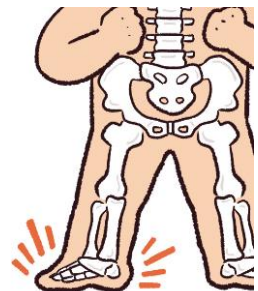
- ★10月 8日 → 骨と関節の日
- ★10月 10日 → 目の愛護デー
- ★10月 15日 → 世界手洗いの日



～骨と関節のやくわり～



① 体を動かす



② 体をささえる

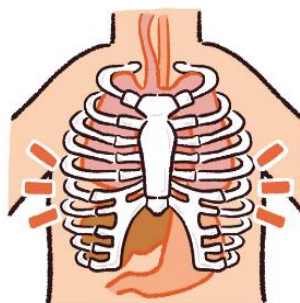
じょうぶな体をつくるには・・・

◎ バランスよくえいようをとる

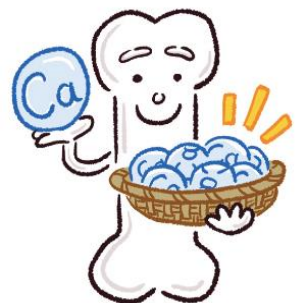
◎ お日さまの光をあびる

◎ 運動をする

◎ 夜はぐっすりねむる



③ 臓器をまもる



④ カルシウムをたくわえる

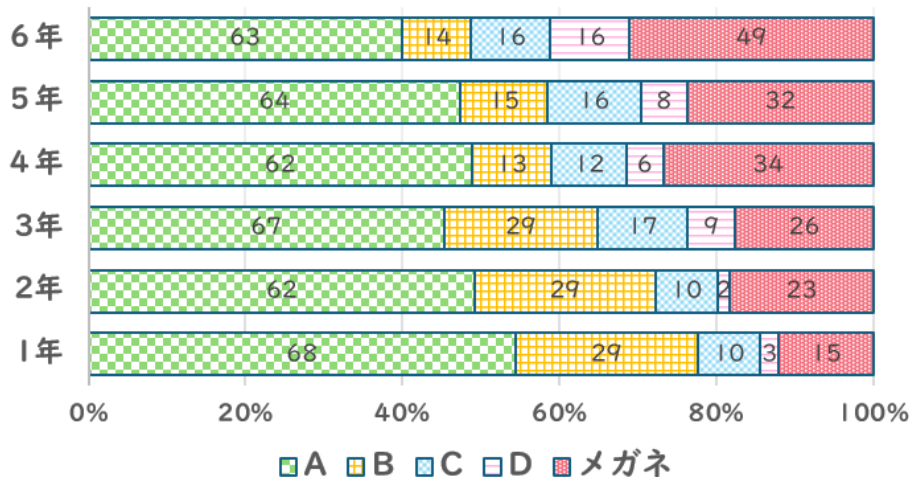
10月10日は



ふだん、目を大切にして生活していますか？スマートフォンやタブレット、ゲームなどで、知らないうちに目を使いすぎているかもしれません。

目の愛護デーをきっかけに、目をする生活を考えてみましょう。

令和8年 二小の視力結果



4月に行った視力検査の結果(学年ごと)です。

高学年になるにつれて、視力が低下し、メガネをかける人が多くなっています。

疲れた目にパワーをチャージ

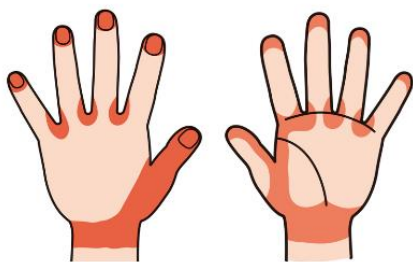
目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。





あき ふう かんせんしょう りゅうこう
秋から冬は、とくに感染症が流行します。
ノロウイルスや O157 などによる食中毒
や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスが
ついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが
体内に入ります。そのため、感染症を予防す
るには、しっかり手を洗うことが大切です。



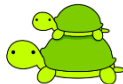
て
手のひらだけでなく、よごれがのこりやすい指と指
の間・つめの先・手首までしっかりと洗いましょう。
給食の時間に放送される「あわあわ手洗いの歌」
の6つのポーズで洗うと良いです！

てあら 【手洗い6つのポーズ】

① おねがい



② かめ



③ おやま



④ おおかみ



⑤ ばいく



⑥ つかまえた！



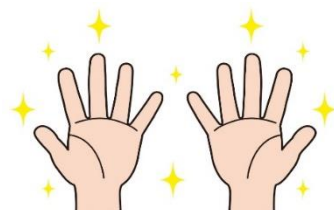
6つのポーズで洗った後は…



みず
水でしっかりあわを流す



せいけつなハンカチで手をふく



きれいな手!!

てあら ～手洗いのタイミング～

そと かえ たい まえ あと
○外から帰ってきたとき ○食べる前 ○トイレの後

保護者の方へ

日本スポーツ振興センターの申請について

学校の管理下で起こった災害(ケガ等)については、独立行政法人日本スポーツ振興センターより学校を通して医療費の給付金が保護者の皆様へ支払われているところですが、この災害共済給付制度の申請手続きについて、令和9年1月12日より、新システムでの申請へと変更となります。(新システムでは、保護者の皆様がスマートフォン等を利用して手続きを行う方式へ変更されます)

現在、お持ちの「医療等の状況」、「調剤報酬明細書」等の未提出書類については、**10月16日(金)まで**に学校にご提出をお願いいたします。提出された書類については、学校において、新システム移行前に処理を行いますので、ご協力をお願いいたします。

また、詳細については、令和8年8月26日付けで校支援にて、日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」申請手続きの変更についての周知文を配信しておりますので、ご確認をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、保健室までお問合せください。

1・4年生保護者の方へ

色覚検査について

1年生の希望者と4年生の希望者に色覚検査を実施します。

・1年生(希望者)…10/5(月)

・4年生(希望者)…10/6(火)



検査を受けたお子様には結果を配付しますのでご確認をお願いいたします。

(※当日、欠席だった場合も、休み明けに検査を実施します。)