

ほけんだより 9月

令和8年9月9日
世田谷区立松沢小学校
校長 栗林 大輔
養護 教諭

9月の保健目標 きそく正しい生活をしよう



9月の感染症情報

9月1日～9月8日

マイコプラズマ感染症 2名
インフルエンザA型 2名

例年より早く インフルエンザ流行開始

東京都では、8月27日にインフルエンザの流行開始が発表されました。感染予防のため、次のことを心がけましょう。体調がすぐれないときは無理をせず、ご家庭で休養をするようお願いいたします。



こまめな手洗い



咳エチケット



十分な休養・
栄養・水分補給



こまめな換気

出典：東京都保健医療局

「東京都内でインフルエンザが流行開始」（2026年8月27日）

感染症にかかったら、すぐーるでお知らせください

感染症でお休みする場合、登校を再開する際は、すぐーるの「欠席・遅刻連絡」から、次の内容をお知らせください。

〈出席停止開始時〉	〈出席停止解除時〉
症状、病名、決まっているお休みする期間	受診日、受診した医療機関名、投稿再開日



4月6日配信のすぐーるで詳細配信



けんこうカードを返却します

9月に2学期の発育測定を実施しました。けんこうカードを返却いたします。ご家庭でお子さんの成長を確認していただき、結果が記入してある2学期の欄の下に、押印（またはサイン）をして、9月15日（火）までに担任へご提出ください。

7月に返却した「定期健康診断の記録」をけんこうカードに貼りたい方は、返却時にご活用ください。





／ 9月の発育測定時に ／

保健指導を実施しました

2学期の発育測定の際に、全学年に保健指導を実施しました。学年ごとにテーマを決めて養護教諭が話をしました。各学年のテーマや内容をご紹介します。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



1年生 プライベートゾーン

水着で隠れる部分や口は自分だけの大切な体の一部です。「見ない・見せない・さわらない・さわらなせない」の4つの約束や、困ったときには信頼できる大人に相談することを学びました。

子どもたちが自分も相手をも大切にできるよう、ぜひご家庭でもお子さんの体や心を守ることにについて話題にしてみてください。



2年生 けがの手当て

けがをしたときに自分でできる手当てについて、クイズを通して考える機会となりました。すり傷は、傷についた砂や泥などの汚れを水で洗い流すこと、鼻血は、下を向いて小鼻をつまんで止血することを学びました。上を向く、ティッシュを鼻につめることは避けた方がよいとも学びました。また、保健室へ行くときは、まずは担任の先生に相談してから行くことも確認し、自分でできる手当てを身に付けました。

3年生 足の健康

「早く走れるようになりたい!」「ケガをしたくない!」「疲れにくくなりしたい!」これらの願いを叶えてくれるが、土踏まずのアーチです。赤ちゃんと大人の足の裏を比べ、成長とともに土踏まずが形成されていくことに気づきました。

たくさん歩くことはもちろん、靴を正しく履くこと、良い姿勢でいることも土踏まずの成長に大切です。日常の何気ない動作が足の健康に繋がっていることを学びました。

4年生 多様な性

性には、「からだの性」「こころの性」「表現する性」「好きになる性」という4つの側面があることを確認しました。それぞれの性のあり方や組み合わせは人によって異なり、見た目だけでは分からないこともあります。「男だから」「女だから」と決めつけたり、自分と違うことをおかしいと考えたりするのではなく、一人一人にさまざまな感じ方や表し方があります。「自分らしさ」を大切にするとともに、友達の「その人らしさ」も大切にし、互いの違いを認め合う気持ちを育てていけたらと思います。

5年生 姿勢

スマホやタブレットを長時間使用することによる、目や体への影響について学びました。

画面と顔の距離を30cm以上離すこと、30分に1回休憩することなど、目や首を守るためのポイントやストレッチも紹介しました。自分の健康を守るために、日頃から正しい姿勢や使い方を意識し、心身ともに元気に学校生活を送ってほしいと願っています。

6年生 すいみんの大切さ

各クラスで睡眠の実態アンケートを行い、自分たちの睡眠について振り返りました。睡眠には、心と体を成長・回復させる大切な働きがあることを学びました。また、よりよい睡眠のために「光・暗闇・外遊び」が大切であることを学びました。

忙しい毎日の中でも、自分にできる方法をみつけ、よりよい睡眠を確保してほしいと願っています。

くすのき学級・きはだ学級 歯と口の健康



発達段階に合わせて「歯と口の健康」について保健指導を行いました。毎日の歯みがきが、食べることや話すこと、笑顔で過ごすことにつながる大切な習慣であることを学びました。自分の歯や口に関心を持ち、これからも健康な歯を守るための習慣を続けていけるよう願っています。

