



令和8年10月
目黒区立上目黒小学校
校長・養護教諭

雨の日が続いています。保健室には、「熱はないけれど、頭が痛い」「おなか
かが冷えた」という人が増えています。保健室のベッドでぐっすり眠ると、治る
ことが多いです。「なんだか体の調子が悪いな」と思ったら、早めに布団に
入り、横になりましょう。眠れなくても、体を横にするだけで疲れが取れます。
湯船につかることもおすすめです。



10月10日は目の愛護デー

愛護：まもってたいせつにすること。

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。



気温と服装の目安

25℃

はんそて
半袖シャツ

20℃

ながそて
長袖シャツ

15℃

カーディガン

10℃

セーター

5℃

うすて
薄手のコート

0℃

コート

ダウンコート



朝、登校するときは寒いけれど、休み時間外に出ると暑くて汗が出る季節です。脱ぎ着のしやすい上着を着て、体温を調整しましょう。体育では、安全のため上着を脱ぎます。また、上着の忘れ物が多くなる時期です。持ち物には名前を書きましょう。

保護者の方へ：使わない・サイズアウトした体操服や上履きがあればお譲りください
学校で洋服が汚れてしまった時、保健室で体操着や上履を貸し出しています。（忘れた人への貸し出しはしていません。）もしご家庭に使わないまだきれいな体操服・上履きがありましたら、お子さんに持たせていただければ大変助かります。記名を消し、大切に使用せ

保護者の方へ

9月はインフルエンザが低学年を中心に流行し、1年生は学年閉鎖となりました。熱はないけれど鼻水や咳で調子が悪く、欠席し様子をみてくださったご家庭もありました。感染症拡大予防にご協力いただき、ありがとうございました。

学校でお子さんの体調が悪くなった場合、保護者の方に電話連絡をします。4月に記入していただいた、保健調査票の緊急連絡先に変更があった場合、すぐーる等で連絡のつく番号をお知らせください（例：勤務先が変わった、携帯電話番号を変えた等）。

出席停止のお知らせと出席停止解除願を次ページに載せます。目黒区では、お子さんが感染症にかかった場合、保護者の方に出席停止解除願を記入し学校に提出していただいています。ご家庭で印刷していただくか、登校後、担任から用紙を受け取り提出してください。

