

ほけんだより 10月

令和8年9月30日
江東区立第七砂町小学校



9月の終わりになり、ようやく暑さが和らいできました。10月に入ると朝夕と昼間の気温の差が出てきます。また、日によってまだ暑い日と肌寒く感じる日があります。この気温差で風邪をひく人もいますね。脱いだり着たりがしやすい服装で調節するようにしましょう。



10月の保健目標 目を大切にしよう

なみだのはたらき

悲しいとき、嬉しいときなど気持ちが高ぶった時に出てくる涙。実は目を守るためのはたらきがあります。

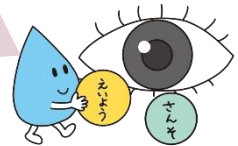
① 目の乾燥を防ぐ

僕らが目を潤しているから物がはっきり見えるんだよ！



② 目の表面に栄養や酸素を運ぶ

よそでは血管がこの役割をしているけれど、目の表面にはないからね。僕らの役目！



③ 目に入ったごみやほこりを洗い流す

目の表面は傷つきやすいんだ。だからすぐに洗い流さなきゃね！



④ ばい菌をやっつける

涙の中にはばい菌をやっつける成分が入っているよ。



大切な役割がある涙。ぽろぽろと流れているときにだけ出ているわけではありません。常に涙で目を潤すために必要なのが**まばたき**。集中して何かを見た後に「あれ？目が乾いているな。」「しょぼしょぼするかも？」と感じたことはありませんか。目を乾燥から守るために次のことに気を付けましょう。

一点を見つめすぎない



1時間見たら10分休む



エアコンの風を直接当てない



加湿器で湿度を調整する



10月15日は世界手洗いの日

秋から冬にかけて、人から人にうつる病気（感染症）が流行する時期になりました。ニュースで見た人もいるかもしれませんが、インフルエンザが例年より早く流行り始めています。ウイルスがついた手で鼻や口を触ることでウイルスが体の中に入り、病気を引き起こします。



感染症を予防するにはしっかり手を洗うことがとても大切です。

よく泡立てる 泡が汚れを取ってくれます。しっかり泡立てましょう。	すみずみまで洗う 手のひらだけでなく、手の甲、指の間、爪の先まで洗いましょう。	みずなが水で流す 流水でしっかり泡を洗い流しましょう。	て手をふく 清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。ポケットに入っていますか。
---	--	--	---

スクールカウンセラー来校日

★（木曜日）

8日、15日、22日、29日

★（月曜日）

5日、19日

相談を希望する場合は、学校まで御連絡ください。（学校代表：3644-0543）



10月の保健行事

日にち	内容	対象	準備と注意
10月26日（月）	就学時健康診断	来年度の1年生	午後に行います。速やかに下校しましょう。

～保護者のみなさまへ～

10月になり、体育の学習では学年ごとに様々な種目を行っています。「スポーツの秋」ということもあり、気持ちのいいときに、子どもたちが楽しそうに体を動かす様子が見られます。

その中で、保健室に来た児童の中には「爪が長くてボールが当たったときに割れてしまった。」「お友達の手が当たってけがをしてしまった。」という児童がいました。その他の理由で来室した児童の中でも、爪の長さが気になる児童がいました。

学校でも継続して指導しますが、ご自宅で1週間に一度はお子さんの爪の長さを確認して、切っていただきますようお願いいたします。

