



令和8年10月  
第4向陽小学校  
保健室

朝夕の風が涼しく、過ごしやすい季節になり、秋の訪れを感じますね。  
秋はスポーツや読書など、いろいろなことに取り組みやすい季節ですが、日中の暑さと朝晩の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。  
上着などで体温調整をしながら毎日を元気に過ごしましょう。



秋は日が暮れるのがだんだん早くなります。放課後、友だちと遊ぶ時は早めに家に帰るようにしましょう。また、夕方のうす暗い時間は、車から人や自転車が見えにくくなります。学校や塾、習い事からの帰り道には、交通安全に十分注意しましょう。

## 10月の予定 視力検査 をします



日程: 10/20(火)~29(木)  
持ち物: メガネ(持っている人のみ)

次の人には、お知らせを配布します。

- 4・5月の検査より視力の下がっている人
- 春にお知らせをもらったけれど、まだ病院に行っていない人



「10」を横向きにすると、「まゆ毛」と「目」に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。

私たちは情報の約8割を目から得ていると言われていて、毎日当たり前のように使っている「目」について考えるいい機会です。

普段の様子を振り返ってみましょう。

10月10日は



## 目に良くない行動



目を大切にして、元気にすごしましょう!

近くで見続ける



本やゲーム、スマートフォンを近くで長い時間見るのは目に負担がかかります。

暗いところで見る



暗いところで見ると、目がつかれやすくなります。

長い時間見続ける



長い時間、同じものを見続けると目がつかれてしまいます。

姿勢が悪い



ねこざなど、姿勢が悪いと目のきりが近くなり、目に負担がかかります。

外で遊ぶ時間が少ない



外の明るい光をあびることは目の健康にとっても大切です。



「ホネ」の「ホ」を分  
けると「十」と「八」  
になることから、10月  
8日になっています。

# ほね やくわり 骨の役割

からだ 体をささえる



ほね からだ  
骨が体をささえて、  
まっすぐなすがたを  
つくります。

からだ うご 体を動かす



ほね きんにく  
骨は筋肉とつながって、  
体を動かすことが  
できます。

たいせつ ない まも 大切な内臓を守る



あたま しんぞう はい  
頭や心臓、肺などの  
大切な内臓を  
守ります。

からだ ひつよう 体に必要なものをためる



カルシウム  
ミネラル

ほね なか  
骨の中に、カルシウムなど  
のミネラルをためて、  
体に必要なものを  
たくわえています。



せっけんをつか だけ て あら せっけんしょう よぼう  
せっけんを使って正しく手を洗うことは、かぜや感染症などを予防するた  
めにとっても大切です。

て には、め み さいきん たいせつ ない とく  
手には、目には見えないウイルスや細菌がついていることがあります。特に、  
そと から かえ 外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、せっけんを使っ  
ていねいに洗いましょう。

## ただ て あら かた 正しい手の洗い方

1 みず て 水で手をぬらす



2 セッケンをつける



3 て 手のひらをあらう



4 て 手のこうをあらう



5 ゆび 指のあいだを  
あらう



6 おやゆび 親指をあらう



7 てくび 手首をあらう



8 みず 水でよくすすぐ



9 きれいなタオル  
でふく



### 【 保護者の方へ 】

今年度も早い時期から近隣小中学校においてインフルエンザが流行しています。感染拡大防止のために、引き続きお子様の毎日の体調管理、登校前の健康観察をお願いします。

お子様が「インフルエンザ」または「新型コロナウイルス感染症」と診断された場合は、罹患状況報告書に必要事項をご記入いただき、登校を再開される際に担任までご提出をお願いします。