

※うちのひとといっしょによみましょう

# ほけんだよい

令和8年10月2日  
10月号 保健室  
上尾市立上平小学校

10月になりました。過ごしやすい季節になりましたね。これから寒さが増してくる時期です。日によって気温差が感じられますので、おうちの人と登校前に天気予報を確認して、気候に合わせた服装で体温調節ができるようにし、体調管理をしましょう。

10月15日 /  
世界手洗いの日



様々な感染症の予防に効果があるのが手洗いです。ウイルスが付いた手で鼻や口を触ると、そこからウイルスが体の中に入っていきます。特に食事の前やトイレのあと、外から帰った時には、必ず手を洗いましょう。

## 正しい手洗いの方法

- ①手のひら、手の甲、指と指の間もしっかり洗う。
- ②しっかり水で流して、きれいなハンカチで拭く。



## 秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。汗のしまつを忘れずに。

## 上平小むし歯ゼロまであと19人です！

まだ治療に行っていない場合は早めに受診しましょう。



10月の保健目標 目を大切にしよう

大切な目のために、スマホやタブレットの使い方を工夫して、目に優しい生活を心がけましょう。

30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう



- ・30分画面をみたら必ず休憩
- ・休憩は20秒以上遠くを見よう。
- ・窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめ。
- ・まばたきを意識的にしてみよう。

## なみだのはたらき

なみだには、目を守るためにさまざまな働きがあります

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったゴミやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



## ご協力をお願いします

今年はインフルエンザの流行時期が早く、9月の連休明けから本校でもインフルエンザの報告が増えてきています。お子様が急に体調を崩した時は、年度初めに提出いただきました『緊急連絡票』『家庭調査票』に記載された連絡先に、ご連絡を差し上げることになります。勤務先・携帯番号等の記載内容に変更がありましたら、必ず学校までお知らせください。(優先順位もお知らせください)。また、学校からの着信がわかりましたら、折り返しご連絡いただきますようお願いいたします。