

ほけんだより 10月

令和8年9月30日
小平第六小学校
校長 寺尾 千英
保健室

朝晩は冷え込むようになり、すっかり秋めいてきました。

この時期、体調を崩しやすいのは、一日の気温差が大きいからです。

「今日は暑いな・・・」「夕方は寒いかも!」という日は、パーカーなどのほおりもの

を活用し、こまめに体温調節をしましょう。上手に衣類を調節して、元気に秋を過ごしましょう。



10月 ほけんもくひょう

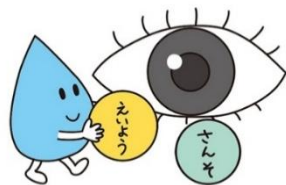
目を大切にしよう

なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ

②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す

④ばい菌をやっつける



疲れ目かも？

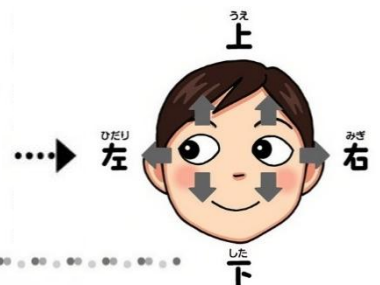
そんなときは
目のストレッチ

3秒ずつ各方向を
見つめます。



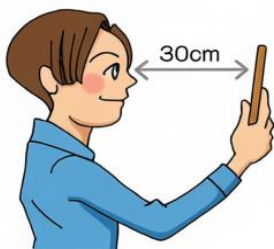
☑ 次の方向を見る前に
一度視線を正面に戻す

☑ 顔を動かさず、
ゆっくりと呼吸をしながら



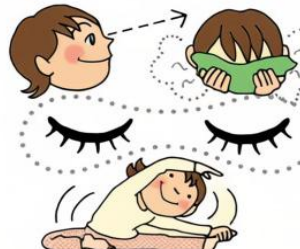
スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1
目と画面の距離は 30cm 以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピンとを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2
目はこまめに休ませる



30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3
使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4
寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

2学期の保健行事

歯科健診

10月28日(水) 4～6年
11月11日(水) 1～3年

歯科指導

11月18日(水) 3年

脊柱側湾検診

11月18日(水) 5年



秋は服装で体温を調節

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。



のどの乾燥に注意！

10月は空気が乾き始めるので、

のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。すると、ウイルスなどに感染しやすくなってしまいます。

ふだんから、水分をとったり、うがいをしたり、のどの乾燥を防ぐマスクをしたりするなど「のどケア」をしましょう。また、ぬれたタオルを室内に干すなど、部屋の湿度にも気をつけましょう。

～おうちの方へ～

いよいよ運動会の練習に入ります。こどもたちは日々一生懸命取り組んでいます。その反面、疲れがたまります。十分な休息や睡眠が取れていないと、集中力の低下や思わぬケガ、体調不良につながります。市内の小中学校では、インフルエンザA型を原因とした学級閉鎖の報告があります。学校での活動を万全な状態で送れるよう、ご家庭での生活リズムの維持と体調管理にご協力をお願いいたします。特に、以下の3点について、ご配慮をいただけると幸いです。

1 脳と体のエネルギー「朝食」

「朝ごはん」は午前中の活動に必要なエネルギー源です。しっかり食べることで、体温が上がり、集中力や運動能力の発揮につながります。全てを揃えるのが難しい時でも、みそ汁・牛乳・野菜ジュースなど水分や栄養を補給できるものだけでもお腹に入れてから登校することが大切です。

2 生活習慣を整える「身支度」

「身支度」は単に着替えるだけでなく、規則正しい生活を送るための大切なステップです。スムーズに準備できるよう声かけをして、早寝早起きの習慣を維持しましょう。

爪切り、長い髪は結ぶ、体育着や運動靴・上履きのサイズ、ハンカチ・マスク（給食当番用）を用意する等、身の回りのチェックもお願いします。

給食当番で使用するマスクはご家庭で準備してください。



3 登校前の「健康観察」

登校前に、お子さんの体調を細かく観察していただくようお願いします。

☐ 顔色・食欲・機嫌はどうか ☐ 検温・発熱はないか ☐ 睡眠は十分にとれたか
少しでも体調に不安がある場合は、無理をさせずにご家庭で様子をみてください。早めの休養が、より早い回復につながります。下記の感染症の場合には登校時に書類の提出をお願いいたします。

出席停止になる感染症

種別	感染症名	学校への提出書類
第一種	痘そう、ペスト、鳥インフルエンザ(H5N1)等	登校許可書 (PDF 159.4KB)
第二種	百日咳、麻しん、風しん、おたふくかぜ、みずぼうそう、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎、菌性髄膜炎	登校許可書 (PDF 159.4KB)
	インフルエンザ	登校届 (インフルエンザ用) (PDF 132KB)
	新型コロナウイルス感染症	登校届 (新型コロナウイルス感染症用) (PDF 146.7KB)
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、腸管出血性大腸菌感染症	登校許可書 (PDF 159.4KB)
	その他の感染症 (感染性胃腸炎、手足口病、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症 等)	なし