

ほけんだより 10月



令和8年10月6日 灘小学校保健室 No.7

おうちのかたといっしょに読みましょう

* 10月のほけんもくひょう* 「目を大切にしよう」

10月に入り、朝晩は冷えこみ、日中が暖かい日が増えてきました。このように一日のなかで寒暖差が大きい時期は、体調をくずしやすくなります。

また、岩国市内の小中学校では、インフルエンザで学級閉鎖になっているところも出てきていますが、みなさんは健康にすごしていますか。服そで調節をして、おなかがひえたり、かぜをひいたりしないように気をつけましょう。

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。

ちなみに...

10月15日は

世界手洗いの日

です！

手洗いをするタイミング

- 外から帰ってきたとき
- ものを食べる前
- トイレの後



手洗いのときに注意したいこと

- せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
- 手のひらだけでなく、手の甲、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- 流水でしっかり泡を流す（15秒以上）。
- せいけつなタオルやハンカチで手をふく。

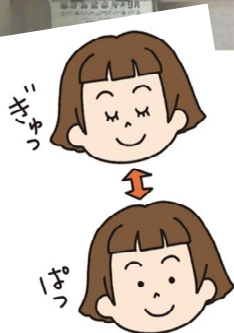
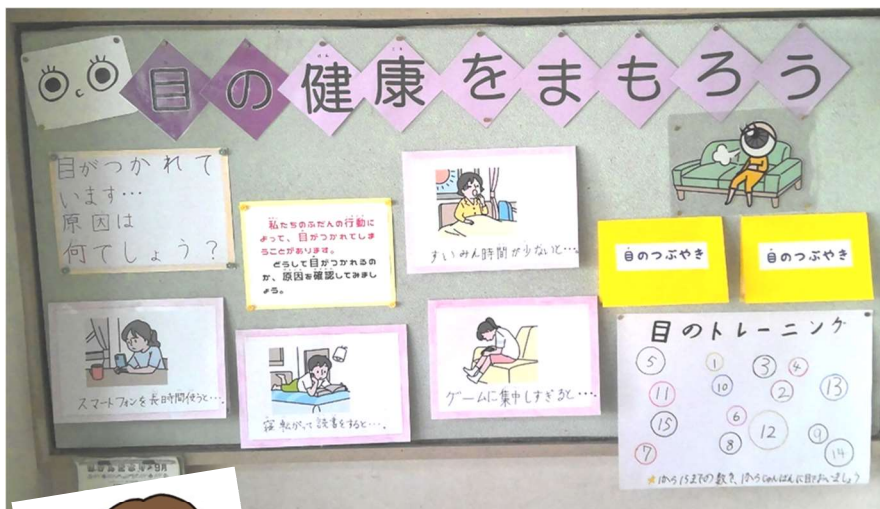
あなたの^め、
つが
疲れていませんか？



がつとお か め あいご め けんこう まち
10月10日は、「目の愛護デー」です。目の健康を守り、
たいせつ 大切にするを呼びかける日です。1学期から呼びか
けている「目の健康を守ろう大作戦」を意識してすごせ
ていますか。

いつもより自分の「目」についてじっくり^{かんが}考えてもら
うために、保健委員と一緒に「目の健康」についてのポ
スターや掲示物を作りました。目のトレーニングスペ
スや視力検査スペースも作っているので、保健室に来て

みてくださいね。



★おうちの方へ★



中秋～晩秋にかけて注意したいのが、かぜやインフルエンザな
どの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時
期なので、お子様の体調管理にお気をつけください。また、冒頭
にもお知らせしましたが、9月末頃から岩国市内でもインフルエ
ンザの患者が増加しています。さらに、冬になると、ノロウイル
スなどによる胃腸炎も増えてきます。学校や地域で流行している
感染症情報にも注意して、ご家庭でも手洗いや消毒など感染症対
策をお願いいたします。

インフルエンザの予防、
10月が始めどき

