

ほけんだより 10月



令和8年10月2日
横浜市立矢向小学校
校長 沼田 留美子
保健室

10月に入りました。これからは朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えていくこと
と思います。季節の変わり目は気温差が大きいので、調整しやすい服装を心がけるようにしてください。

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。

10月の保健目標

目を大切にしよう

30分に1回は、20秒以上

遠くを見て目を休めよう！



タブレットやスマートフォンなどは、
長い時間使うと目が疲れます。
時々目を休ませながら、目の健康に気を
つけて使うようにしてください。

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目に入ったゴミやほこりを
洗い流す

④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。
なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

10月
15日は

世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

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



- ・ セッケン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、手の甲や、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。

必ず石けんを使った正しい手洗いを行い、病気を予防しましょう。
ハンカチを忘れずに身につけましょう。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく

家族や友達の薬をもらって飲む

水以外の飲み物で薬を飲む

飲み忘れたので、次にまとめて飲む



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

保護者のみなさまへ

☆いつもご理解とご協力ありがとうございます。

学校感染症（出席停止になる疾病）について

今年はインフルエンザの流行が早く始まっています。インフルエンザや新型コロナ等の学校感染症にかかった場合、学校のHPから治癒届を印刷していただき、保護者の方が記入し、学校へご提出ください。