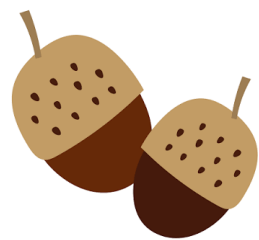


すこやか



令和8年10月6日
西栗栖小学校 保健室

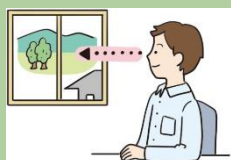
10月になり、昼間の厳しい暑さも落ち着いてきました。朝や夜の心地よいすずしさに秋の深まりを感じる日も増えてきました。読書の秋やスポーツの秋など、何かをするのに過ごしやすい季節ですが、寒暖差が大きい日も増えてくる時期です。6年生は修学旅行や運動会もあります。体調の変化に気を付け、楽しく過ごせるようにしてください。

め たいせつ 目を大切にしよう

毎年10月10日は、「目の愛護デー」です。「目の愛護デー」とは、10月10日の10を右にかたむけると、まゆげと目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日にすることになりました。

みなさんが自分自身の目の様子を知るために1日と2日に視力検査を行いました。みなさんの中にも、ゲームやスマホ、タブレットなどを使って目が疲れている人が多かったです。目を大切にした生活をするために、次のことに気を付けよう！

- 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- 正しい姿勢で勉強する
- 前髪が目にかからないようにする
- 夜、寝る前にスマホを使わない
- たまに遠くをながめる



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

めざせ体調バッチリ！運動会を楽しむための秋の体調管理

10月
15日は

世界手洗いの日

秋から冬は、特に感染症が流行する時期です。ノロウイルス、O157 などによる食中毒や、インフルエンザ、コロナウイルスなどは、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、感染症を予防するためには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に過ごしましょう！

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

- 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。
- せいけつなタオルやハンカチで手をふく。



運動会をがんばるために、けがにも気を付けよう！

100%の力を出し切って楽しく運動会をむかえるために、練習や本番前に「3つのチェック」をしましょう。

★手と足の爪は短く切っているかな？

爪が伸びていると、転んだときに割れてしまったり、友達にぶつかって傷つけてしまったりするかもしれません。爪は短く切っておきましょう。

★くつひもはしっかり結んでいるかな？くつのかかとをふんでいないかな？

くつひもがほどけていると、ふんで転んでしまいます。またかかとをふんではいていると走った時にくつがぬげて危険です。くつをはくときに確認しましょう。

★準備運動はしっかりできたかな？

急に動いてしまうと、足の筋肉や関節を痛めてしまいます。手首や足首を回して、アキレス腱のばしましょう。