

ほけんだより10月

令和8年10月1日
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
養護教諭 石松 樹里

インフルエンザの予防、
10月が始めどき



例年に比べ、涼しい9月が終わりました。インフルエンザの流行も早めにスタートしています。校外学習や宿泊学習、運動会等の行事も楽しく過ごせるように感染症に気をつけながら、元気に過ごしましょう。

10月 目を大切にしよう

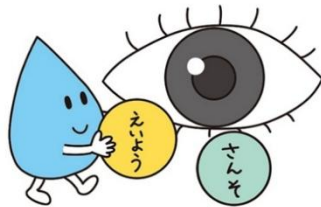
なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまな働きがあります。どんな働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



そのほかにも、悲しいときや嬉しいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだができることがあります。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ひとつなのです。

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



メガネを使っている人は…

メガネを
ただと
正しく取りあつかおう！



りょうて も
両手で持つ



テンプル(つる)は
ひだり
左からたむ



ケースに入れて
ほかん
保管する



レンズに水がついたら
と
すぐにふき取る

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季です。ノロウイルス、O157 などによる食中毒や、風邪、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、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。

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（15秒以上）。
- ・せいけつなタオルやハンカチで手をふく。

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。

保護者の方へ

～“秋バテ” 注意！朝の健康観察をお願いします～

お子さんは、元気に過ごされているでしょうか。この時期は、日中と夜間の寒暖差が大きくなり、知らず知らずのうちに“秋バテ”になってしまう場合があります。

また、月曜日には、週末の疲れを引きずったまま登校してくるお子さんも増えています。よく眠れているか、食欲はあるかなど、特に朝のお子さんの様子を見守っていただき、体調が悪い場合は早めに休ませるなど、お子さんが元気に学習に取り組めるよう体調管理をお願いいたします。

お子さんのことで心配なことがあればいつでも学校へご相談ください。