ほけんだより　10月

令和8年（2026年）10月１日　吹田市立岸部第一小学校

まだまだ日中は暑い日が続いていますが、朝晩は気温が低くなり、過ごしやすくなってきました。秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋など、たくさんの言葉を連想することできます。運動会も近づいてきましたね。おいしいものを食べ、体を動かし、好きなことをして、体も心も健康に過ごしましょう。





目に優しい生活をしよう！

10月10日は「目の愛護デー」です。目が見えることで、多くの情報を得ることができています。目に優しい生活をし、目をいたわる時間をとるようにしましょう。

こんな生活していないかな？



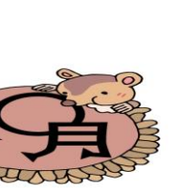
暗いところやベッドでスマホを見る



寝転がって本を読む



近い距離でテレビを見る



前髪が目にかかる

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。





インフルエンザが流行期入り！

かぜやインフルエンザを予防しよう！！

８月下旬にインフルエンザが全国的に流行入りし、９月には吹田市の小学校でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。インフルエンザにかからないよう、せっけんでの手洗いや換気をし、せきやくしゃみが出ている人はマスクをつけましょう。運動会練習の後、手洗いしているかな？

10月15日は　世界手洗いの日

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。

もうすぐ運動会　～楽しい運動会にするために～

１７日の運動会に向けて、みなさんが一生懸命に練習している姿を保健室から見ています。楽しい運動会にするために、練習の時からこれらのことに気をつけましょう。





しっかり準備運動



くつひもを結ぶ



水分は多めに



しんどい時は先生に伝えましょう