ほけんだより 10月

阿賀小学校　保健室
令和8年 10月 発行

暑さもやわらぎ過ごしやすい日が増えてきました。外に出ると心地よい風や色づきはじめた葉っぱ、虫の声など あちこちで秋を感じますね。そろそろみなさんも衣替えの時期。



秋の昼夜の寒暖差にまけないよう、服そうも意識して過ごしましょう。

治すのは、自分！　10月17日～23日「薬と健康の週間」

かぜを引いたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？ 実は病気も治しているのは、みなさんのからだにもともとある「自分で病気を治す力（自然治ゆ力）」です。薬は熱や鼻水、せきなどの症状をやわらげ、病気と戦う力を助けてくれる「応援団」です。



☆薬（応援団）が、力を十分に発揮できるように、正しい飲み方をおぼえよう

◎時間を守る　◎量を守る　◎水かぬるま湯で飲む　◎他の人の薬は飲まない

インフルエンザ、もう流行!!〈9月10日 広島県、流行入り〉

今年は、厚生労働省が、8月28日に全国的な流行入りを発表するなど、過去2番目に早い異例の「インフルエンザ流行シーズン」の突入となりました。



☆手あらいと換気で、ウイルスを追いはらおう！



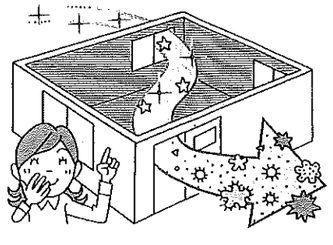
□手あらいは、予防の基本

目に見えなくても、手にはばい菌やウイルスがついています。
石けんでしっかり手をあらって、インフルエンザを予防しましょう。

◎外から帰ったとき　◎トイレの後　◎ごはんの前　◎せきやくしゃみをした後

□換気で空気も気持ちもリフレッシュ

換気をしないと、空気中にただよっている細菌やウイルスが室内にとどまり続けます。空気の「入り口」と「出口」ができるように、対角線の窓を開けると、効果的です。



人の目と猫の目、意外な共通点。　10月10日は目の愛護デー

人も猫も、黒目の真ん中に瞳孔があって、ここから光を取りこんでものを見ています。



猫は、夜行性で、暗くても瞳孔を大きく開いてものを見ることができます。
実は人も同じ。夜行性ではありませんが、暗い場所では瞳孔が大きくなります。

■夜、暗い部屋でスマホを見ると…

瞳孔が大きくなっている状態で、スマホなどの画面を見ると、光の刺激が強すぎて疲れ目の原因になってしまいます。瞳孔は明るい場所では小さくなるので、スマホなどを見るときは、部屋を明るくしてくださいね。

■目がしょぼしょぼ…もしかして疲れ目かも？ ――そんなときは、目のストレッチ――

□顔を動かさず、ゆっくりと呼吸をしながら。
□3秒ずつ、各方向を見つめます。
□次の方向を見る前に、一度視線を正面に戻します。

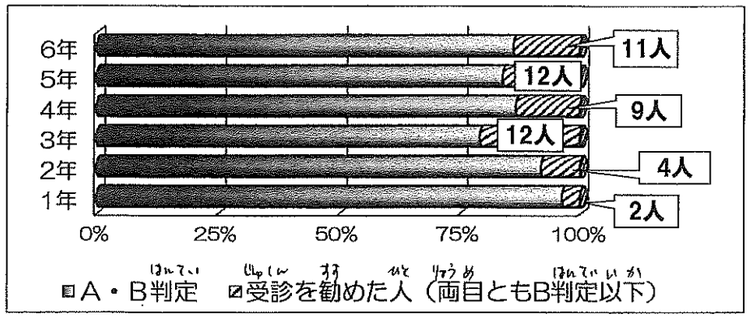


上下左右

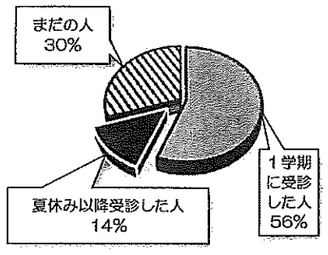


ななめにも

■あが っ子の視力の実態〈4月の視力検査より〉



〈9月末の受診の様子〉



4月の検査から約半年。1学期に受診をすませた人は 28人（56%）でした。
夏休みを利用して受診した人たちも「受診報告書」も提出してくれています。9月末の時点でまだの人は15人（30%）。見えにくいまま無理をしていませんか？ 早めに受診してくださいね。

第2回　あが っ子生活ウィークが始まります！！

早ね・早おき・朝ごはん（はなまる）・外あそび，目標達成に向かってファイト！
1回目の結果を確認しながら，一歩ずつ前進していこう！
期間　10月26日（月）～30日（金）　朝の会で記入しましょう。

