

ほけんだより



令和8年 10月1日
羽村市立武蔵野小学校
保健室

朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。一方で、雨の日が続いたり、気温が大きく変化したりと、体調を整えることが難しい時期でもあります。夏の疲れが残っていたり、何となく体が重く感じたりすることもあるかもしれません。

最近、インフルエンザの他、手足口病や新型コロナウイルス感染症など、様々な感染症が見られています。本校でも少しずつ感染が確認されています。ご家庭でも手洗いや十分な睡眠、朝食など、毎日の生活を大切にしながら、お子さんの体調の変化に目を向けていただければと思います。

「いつもより元気がない」「少し疲れているかな」と感じたときには、無理をせず、早めに休むことも大切です。子供たちが安心して学校生活を送り、元気に過ごすことができるよう、一緒に見守っていきたいと思います。



10月の保健行事予定

体育着で測定します！

6日(火)～9日(金) 身体測定(全員)

終了後に個票を配付します。



なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、様々なはたらきがあります。



① 眼の乾燥を防ぐ



② 角膜に栄養や酸素を運ぶ



③ 目に入ったごみや
埃を洗い流す



④ ばい菌を
防ぐ

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涙が出ることがあります。涙を流すことで気持ちが整理され、すっきりするからだと考えられています。体に備わっているすごい仕組みの一つです。

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！



10月10日は目の愛護デー

10月10日は、10を横にするとまゆげと目に見えることから、目の愛護デーとされています。毎日、多くの情報を取り入れている「目」を大切にしたいですね。

下のグラフは、4月の本校の視力検査の結果になります。学年が上がるに連れ、視力が低下している子が多くなっています。普段の生活の中で目を酷使していることはありませんか。見えにくさを感じた場合は、早めに専門医を受診してください。

