

ほけんだより10月

2026年10月

一宮市立

赤見小学校

✿保健室✿

あさ ゆうがた 朝や夕方はすずしくなり、あき かん 秋を感じる季節となりました。24日には、うんどうかい 運動会があります。たいちよう 体調をくずしやすい季節なので、すいみんや しょくじ 食事 くに 気をつけてたいちようかんり 体調管理をしっかりと行いましょう。



秋を元気に心地よく過ごすために

あき よなが 秋の夜長



よ ふかしせず、すいみんじかん 睡眠時間を じゅうぶん 十分にとろう。

しょくよく あき 食欲の秋



つつい 食べすぎに。 そのぶん 運動もしよう。

あき かんたん さ 秋の寒暖差



いふく ちようせつ 衣服の調節をこまめに。 あせ 汗をかいたらこまめにふこう。



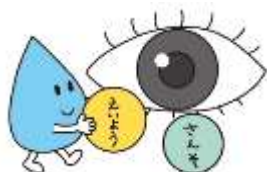
なみだのはたらき

なみだには、め まも 目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、し 知っていますか？

①目のかんそうをふせぐ



②かく えいよう 角まくに栄養や さんそ はこ 酸素を運ぶ



③め はい 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、かな 悲しいときやうれしいときなど、きもち たか 気持ちが高ぶったときにもなみだが出る ことがあります。これは、なみだをなが 流すことできもち せいいり 気持ちが整理されスッキリするからだといわれて います。

なみだは わたし 私たちの からだ そな 体に備わっているすごい仕組みの一つです。

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、毎日元気に過ごしていますか？ 夏の疲労を引きずっていませんか？この時期は、日中と夜間の寒暖差が大きくなり、体に負担がかかりやすくなります。知らず知らずのうちに「秋バテ」になってしまうかもしれません。最近よく眠れているか、食欲はあるかなど、お子さんの様子を見守ってください。お子さんの体調が悪いときは無理をせず、早めに休ませてください。



視力検査について

今月は、「秋の視力検査」を行います。検査の結果、どちらか片方の目でもB以下の場合には受診のお勧めをお渡しします。受診のお勧めを受け取られた方は、早めに眼科医にご相談ください。

(参考：A…1.0が見える B…0.7が見える C…0.3が見える D…0.3が見えない)

視力検査をすると、高学年になるにつれて視力の低下が進むお子さんが増えていることがわかります。近視には遺伝的な要素もあり、両親が近視の場合、お子さんも近視になる可能性があります。しかし、日頃の生活習慣に気をつけることで、近視の進行を抑えることにつながります。

スマートフォンやパソコン、タブレットなどは、私たちの生活に欠かせないものとなっています。ぜひこの機会にご家庭での使用時間や使用する場所、目との距離などのルールをもう一度確認してみてください。



部屋を明るくする



時々休む

(1時間→15分休憩)



画面を近づけすぎない



背筋を伸ばす



食事やおやつの時は
使用しない



歩きスマホ禁止

