

ほけんだより 10月

2026.10.1

萩原小学校

かつ ほ けんもくひょう
10月の保健目 標

め たいせつ
目を大切にしよう！

あめ ひ おお かつ さいきん あさ よる すす きせつ か め
雨の日が多かった9月ですが、最近は朝・夜がだいぶ涼しくなりましたね。季節の変わり目であることや疲れから、体調をくずす人が増える時期です。夜はしっかり体を休めるようにしましょう。

10月
15日は

せ かい て ちゅう ひ
世界手洗いの日



とうかいほう さくねん かげつ はや りゅうこう い はっぴょう あき ふゆ
東海地方では、昨年より1ヶ月も早くインフルエンザの流行入りが発表されました。秋から冬はインフルエンザだけでなく、コロナやノロウイルスなど、特に感染症が流行する時期です。感染症を予防するためにしっかり手を洗いましょう。

て あら 手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・食べる前
- ・トイレの後



て あら 手洗いのときの注意点

- ・石けんはよく泡立てる
- ・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洗う
- ・15秒以上流水で洗い流す
- ・清潔なタオルやハンカチで手をふく

のどの乾燥に 注意！

10月は空気が乾き始めるので、のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。すると、ウイルスなどに感染しやすくなってしまいます。

普段から、水分をとったり、うがいをしたり、のどの乾燥を防ぐマスクをしたりするなど「のどケア」をしましょう。また、ぬれたタオルを室内に干すなど、部屋の湿度にも気をつけましょう。

りんごと健康

昔から「りんごが赤くなると医者者が青くなる」と言われています。

「りんごを食べると健康になり、医者の出番が減る」という意味です。実際、りんごにはビタミン、カリウム、食物繊維が多く含まれているので、不足しがちな栄養を補給したり、便秘を予防したり、毎日の健康に役立ちます。

秋が旬のりんごをおいしくいただきます。

