

ほけんだより



令和8年10月1日
川口市立辻小学校
保健室

2学期が始まり1か月が経ちました。10月は朝・夜と昼の気温差が大きくなる季節です。脱ぎ着しやすい上着を持ってきて、自分で温度調節ができるようにしましょう。

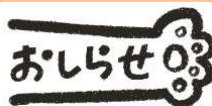
また、涼しくなっても汗はかいています。しっかりと水分補給をして、体調を整えて、全員が運動会に参加できるようにしましょう！



10月10日は「目の愛護デー」です。
10.10を横にすると、人の顔の目とまゆげに見えることから「目の愛護デー」となりました。辻小学校の10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。

毎日、勉強やゲーム、読書などで、みなさんの目は朝から晩までたくさん働いています。また、スマートフォンやタブレットは私たちの生活にかかせないものとなり、画面と向き合う時間が長くなっていると思います。「目を大切に」がますます大事になってきますね。スマートフォンやタブレット、ゲームの使用時間を決めるなどして、まずは10月、目を大切にする習慣を身につけられるようにしましょう！

黒板が見えにくいなど目の不調がある人は早めにお医者さんに診てもらいましょうね。



秋の臨時歯科健診

10月15日(木) 9:00～
3、5、6年生
10月22日(木) 10:00～
1、2、4年生、なないろ

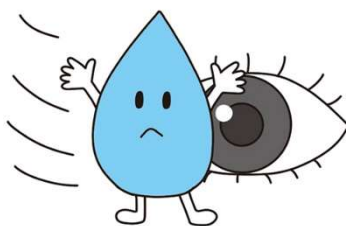
10月の保健目標

目を大切にしよう

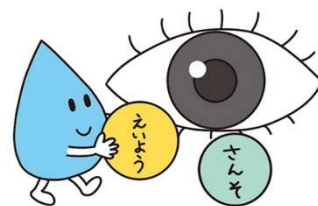
なみだのはたらき

なみだには、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、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ



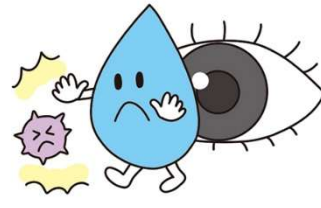
②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③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、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なみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。

なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

11月になると辻っ子歯と口の健康週間があります。歯科健診で色のついた紙をもらったけれど、まだ歯医者さんへ行っていないという人は、お医者さんにみてもらい、みんなでいい歯になりましょう！

もうすぐ運動会！

今月の17日はみなさんが待ちに待った運動会があります。みなさんが毎日一生懸命練習を頑張っている姿はとってもかっこいいです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、かぜやインフルエンザにも負けない体をつくり、元気に当日をむかえられるようにしましょう！



こまめな水分補給！

水筒は忘れずに持ってきて運動後だけではなく、運動前や運動中にも水分をとりましょう。



早寝・早起き・朝ごはん！

睡眠時間をしっかりとって、その日のうちに疲れをとるようにしましょう。そして、朝ごはんを食べて、運動するためのエネルギーをたくわえましょう。



つめを短く！

つめが長いと自分もお友達もけがをしてしまうかもしれません。手・足のつめを短く切って運動しましょう。



自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？ 楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当に素晴らしいことです。

