



家庭数

令和8年10月9日
八王子市立下柚木小学校
保健室

<おうちのひとといっしょによみましょう>

10月の保健目標 目を大切にしよう

雨の日が多かった9月でしたが、10月に入り、ようやく過ごしやすい秋の気候になってきました。現在、風邪症状での欠席や登校後の体調不良での保健室利用は少ない状況で、子どもたちは毎日元気に運動会の練習に励んでいます。これからさらに少しずつ寒くなってくるため、体を冷やさないように上着や下着の工夫ができるよう、ご家庭でも声かけをお願いいたします。

秋～冬にかけて、感染症が増える時期です。八王子市内の小学校ではインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。下柚木小でも少数ですがインフルエンザやコロナにかかる児童がでてきました。運動会に向けて感染症予防のため、手洗いをよくして、栄養・睡眠・休養が十分にとれるようにご配慮ください。咳が出ている時や喉が痛い時などは、マスクの着用をお願いいたします。登校前に体調に不安がある時は無理をさせず、家庭で休養もしくは医療機関を受診して様子を見るようにお願いいたします。



10月10日は目の愛護デーです。“10と10”の数字を横にすると、人の目と眉に見えることからこの日になりました。愛護とは、かわいがって大切にすることです。いつも働いてくれている「目」のことを、親子で考える日にしてみてください。



【大切な目に良い生活をしよう♪👁️👁️】

少なくとも寝る1時間前からはデジタル機器の利用を控えるようにしましょう！

睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され、寝つきが悪くなります。



昼間は屋外で体を動かすようにしましょう！

太陽の光にあたることで、近視が抑制されることが報告されています。特に小学生には、熱中症予防に配慮した上で、外遊びや外での活動が推奨されています。

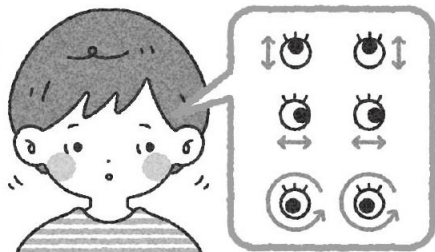


つめ 疲れた目にパワーをチャージ

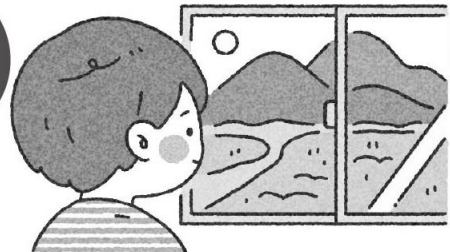
め 目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

め つか かる ほう ほう 目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

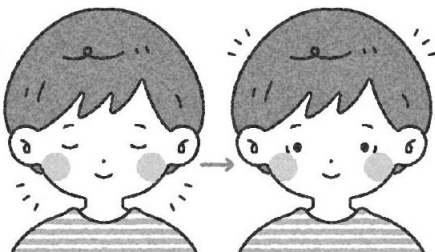
め 目を
うご 動かす



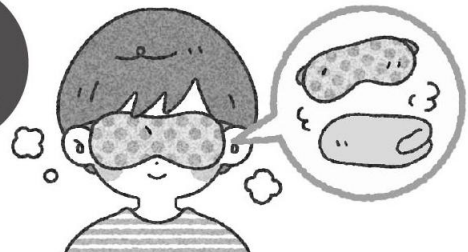
とお 遠くを
みる



まばたき
をする



め 目を
あた 温める



ふく 秋 は 服装で体温を調節！

あき あさ ばん にっちゅう き おん さ おお し き ふく そう 秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり たい おん ちよう せつ 体温を調節しましょう。

き おん 気温と服装の目安

25℃

はん そで 半袖シャツ

20℃

なが そで 長袖シャツ

15℃

カーディガン

10℃

セーター

5℃

うす て 薄手のコート

0℃

コート

ダウンコート

