

# ほけんだより

# 10月

令和7年10月6日  
八王子市立山田小学校

## 季節の変わり目の寒暖差に注意。



とても暑かった夏が過ぎ去り、急に秋らしい涼しい日も多くなってきました。学校では、涼しくなったことで外で遊べる日が増えて、うれしく思います。

しかし、10月に入ってもまだ暑い日もありますので、水筒を持参するなどの引き続きの熱中症対策をよろしくお願いいたします。

## 上着をもってきましょう



出かける時は肌寒くても、学校で過ごしているうちに汗びっしょり…なんてこともあるかと思えます。寒暖差が大きいと風邪をひきやすくなりますので、気温にあわせて調節しやすいように、上着をもってきましょう。

## 山田小の感染症状況



山田小学校では、まだインフルエンザや新型コロナウイルスは流行ってはいません。しかし、近隣の学校では出始めています。音楽会に向けて、規則正しい生活を心がけ、感染症に負けない体づくりをしましょう。

## 保健室での救急処置について

日頃より山田小学校の健康活動にご協力いただきまして、ありがとうございます。2学期に入りましたので、保健室のルールをご確認ください。

今後とも児童の健康をご家庭と一緒に支えていければと思っております。よろしくお願いいたします。

### 保健室

- ① 保健室での救急処置は、学校の管理下の傷病を対象としています。ご家庭でケガをした時は、ご家庭で手当てを行ってください。
- ② 継続的な処置は、学校では行えません。湿布やばんそうこの貼りかえが必要な場合は、ご自宅から持ってきてください。
- ③ 保健室での休養は、1時間が目安です。それ以上の休養が必要な場合は、お迎えをお願いいたします。

# 10月は「目の愛護デー」



目が疲れやすい生活をしていませんか？

10月10日には、「目の愛護デー」があります。

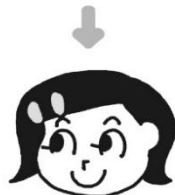
小学生の3人に1人が視力1.0以下といわれ、子どもの近視が増えて

います。目の疲れは視力の低下にもつながります。習慣を見直して、

目を大切にしましょう。

## 目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？



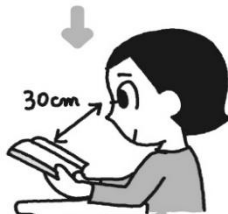
前髪は切るか、ピンでとめる

こすっていませんか？



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする

近づきませんか？



本やノートから目を30cm以上はなす

長時間になっていませんか？



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

## 気持ちのよい季節

感染症に負けない体づくり！

食欲の秋



つつい食べすぎにその分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備えてあらうがいの習慣を