

ほけんだより 10月



令和8年10月1日あま市立宝小学校

暑い夏が終わり、涼しく過ごしやすい季節になりました。体を動かすのにもぴったりの時期です。元気に過ごすために、バランスよく食べ、しっかり体を動かし、夜は早めに休みましょう。運動の秋、食欲の秋、読書の秋など、自分なりの秋を楽しんでください。

保健行事の日程をお知らせします

日にち	行事名	対象	内容・お知らせ
5日(月)	視力検査	1・6年生	・普段めがねをかけている人は、忘れずにもってきてください。 ・両目ともA以外の人には、お知らせを出します。
6日(火)	視力検査	5年生	
8日(木)	視力検査	4年生	
9日(金)	視力検査	2・3年生	
27日(火)	学校保健委員会	全校	・丹羽てる美先生による「ねむりは明日をかわるまほう!」というお話聞きます。

保護者の方へ

七宝地区でも、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行し始めています。出席停止期間は右記の通りですので、ご確認ください。

(※どちらも、発症日を0日目として数えます。)

インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで



【ハチに注意!】

最近、学校の中や中庭でハチを見かけることがあります。ハチに刺されてしまうと、痛みやかゆみが出るだけでなく、命に関わることもあります。ハチを見かけても、近づかず、先生に知らせてください。みんなで安全に過ごしましょう。

がつとお か め あいご
「10月10日は「目の愛護デー」」

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。

目薬をさすときの注意

目薬をさす前に
石けんで手を
きれいに洗う



容器の先が
まつ毛やまぶたに
触れないようにする

目薬をさした後は
まばたきをせず、
しばらく目を閉じる



こんな薬の飲み方は、NG です！

カプセルを開ける
錠剤をかみくだく



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬を
もらって飲む



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

水以外の飲み物で
薬を飲む



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、
次にまとめて飲む



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。