



10月 ほなんだより

令和8年10月2日
練馬区立小竹小学校
保健室

朝夕の風が涼しく、秋の訪れを感じる季節となりました。過ごしやすい気候が増えた一方で、日中は暑さが残る日もあり、寒暖差から体調を崩しやすい時期です。また、10月は「衣替え」の季節でもあります。気温に合わせて上手に衣服の調節をすることが大切です。脱ぎ着できる上着の用意や、清潔な下着の着用など、ご協力をお願いいたします。

また、都内ではインフルエンザが例年より早く流行し始めており、学級閉鎖となっている学校もあります。本校でも頭痛や悪心、腹痛など、体調を崩している子供たちが増えてきています。ご家庭でも、手洗い・うがい、咳エチケット、十分な睡眠、バランスの良い食事など、引き続き感染予防を心掛けてください。

今月は運動会も予定されています。子供たちが元気な姿で本番を迎えられるように、ご家庭でも子供たちの健康管理にご協力をお願いいたします。

《10月の保健目標》

【目を大切にしよう！】



10月10日は「目の愛護デー」です。皆さんはテレビやゲーム、タブレット、スマートフォンなどのメディア機器を1日にどれくらいの時間使用しているでしょうか。小竹小では4月に行った視力検査で視力が1.0未満（B以下）の子が165名いました。目の健康を守るためにできることを一緒に考えてみましょう！



なみだのはたらき

涙には目を守るために様々な働きがあります。どのような働きがあるか知っていますか。

- ① 目の乾燥を防ぐ
- ② 角膜に栄養や酸素を運ぶ

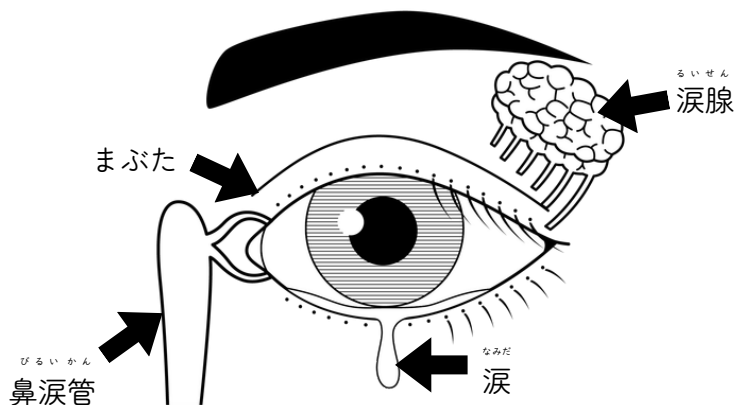


- ③ 目に入ったごみやほこりを洗い流す
- ④ ばい菌から目を守る



なみだはどこから？

涙腺は常に涙をつくり、目に送っています。まぶたは、まばたきをするたびに、涙を目の表面全体に広げ、目に酸素を供給します。涙は、目の表面を潤した後、鼻涙管を通して鼻に流れていきます。



10/8は「運動器の健康・骨と関節の日」

日本整形外科学会によって10月8日は「運動器の健康・骨と関節の日」に制定されています。ホネの「ホ」の字は漢数字の「十」と「八」に分けられること、日にちが「体育の日」だった10月10日に近く、骨の健康にふさわしい季節であるということから、その日に定められました。



骨の主な役割

① 体を支える

骨格によって体を支えて、姿勢を保っています。



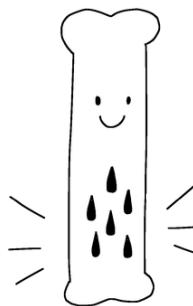
② 体を守る

脳や内臓などの重要な器官を守っています。



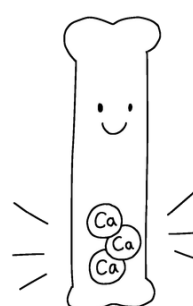
③ 血液をつくる

骨の中心部の骨髄で、赤血球や白血球をつくります。



④ カルシウムをためて 全身に送る

体に必要なカルシウムなどが骨の中に蓄えられています。



10/17～10/23 は「薬と健康の週間」です！

薬は手軽に飲むことができ、ケガや病気の症状を和らげてくれる便利なものですが、使い方を誤ると、効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものでもあります。

皆さんは薬を処方されるとき「食前」「食間」「食後」「就寝前」という言葉を耳にすることがあると思います。その意味をきちんと理解できているでしょうか？「薬を飲むタイミング」について改めて確認してみましょう。

