



ほけんだより10がっ



令和8年10月5日（月）

練馬区立中村小学校

保健室 児童用

【家庭数配付】

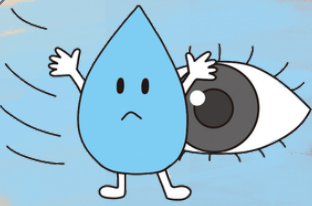
だんだんと涼しくなり、秋らしい季節になってきました。気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。また、これからはインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。しっかり寝て、朝ごはんを食べ、手洗いなどの感染症対策をして、元気に過ごしましょう。



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



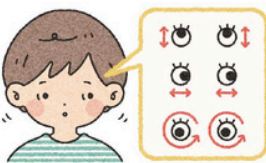
ばい菌をやっつける。

ほかに、悲しいときやうれしいときなどになみだが出ることもあります。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、わたしたちの体にある大切な仕組みのひとつなのです。

疲れた目にパワーをチャージ

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。目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

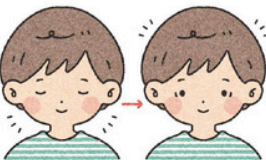
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める



のどの乾燥に注意！

10月は空気が乾き始めるので、のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。すると、ウイルスなどに感染しやすくなってしまいます。

ふだんから、水分をとったり、うがいをしたり、のどの乾燥を防ぐマスクをしたりするなど「のどケア」をしましょう。また、ぬれたタオルを室内に干すなど、部屋の湿度にも気をつけましょう。

運動会まであと少しです。元気に当日を迎えられるように、しっかり寝て、朝ごはんを食べて、体調を整えておきましょう。練習中もこまめな水分補給を忘れずに、みんなで元気いっぱい、運動会を楽しみましょう。

