

ほけんだより10月



下布田小学校 ほけんしつ 2026.10.1 No.6

じょうぶな体をつくろう

バランスよくえいようをとる



お日さまの光をあびる



うんどうする



夜はぐっすりねむる



下布田オリンピック練習が始まります。いよいよ今月末の31日(土)は下布田オリンピック本番ですね。みなさんが一生懸命に練習している姿が保健室からもよく見えます。

練習も当日も全力でがんばるために、体調管理はしっかりとしておきましょう。**早寝早起き**をすること、**朝ごはんを食べる**ことはもちろんですが、**こまめな水分補給**や**運動後の汗ふき**、**疲れを感じたら無理をせず休み**、体調管理に気をつけましょう！

運動した後は…

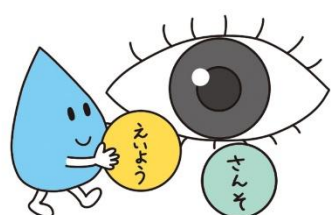
スポーツの秋、習い事、オリンピック練習など、運動をする人も多いでしょう。運動を楽しんだ後は、次のことが大切です！



- ☐ 水分をとる
(熱中症対策としても大切!)
- ☐ 汗をしっかりとふく(濡れたままだと、かぜを引いてしまいます)
- ☐ ストレッチをする
(ケガの防止に役立ちます)
- ☐ 食事をとる
(エネルギーを補給します)

なみだの はたらき

10月10日は「目の愛護デー」です。目の愛護デーは、**目を大切にして、目の健康について考える日**として定められました。みなさんは目を大切にしていますか。長時間スマートフォンやパソコン、ゲームなどの画面を見ていませんか。同じ画面をずっと見ていると、瞬きの回数が減り、目が乾き、目が疲れやすくなってしまいます。目の健康を守るために重要である「なみだ」の働きについてお伝えします！



②目の乾燥を防ぐ

涙で目の表面を覆い、乾燥を防いでいます。また、外からの刺激から目を守っています



④バイキンをやっつける

涙には殺菌作用のある物質が含まれているため、感染予防の働きもあります

①角膜に栄養や酸素を運ぶ

目の表面には血管がないため、涙が目の表面に栄養や酸素を運んでいます



③目に入った異物を洗い流す

目に入ったごみやほこり、花粉などを涙で洗い流しています



上の4つの働きのほかにも、**ストレスを発散する働きもある**とされています。嬉しいときや悲しいときなどの感情が高ぶったときに涙が出ることがあります。涙を流すことで**気持ちが整理され、スッキリする効果がある**と言われています。

10月
15日は

世界手洗いの日



かぜやインフルエンザ、コロナなどのウイルスが体の中に入るのは、咳やくしゃみだけではありません。**ウイルスのついた手で口や鼻を触ることでウイルスが体の中に入り、感染してしまいます。**感染を防ぐためにも、**ご飯を食べる前**や、**外から帰って来たとき**などは、丁寧に手を洗いましょう！

手洗いのときに注意したいこと

- **約30秒**かけて洗う
- 手の平だけでなく、**手の甲、指と指の間、爪の先、手首、親指**までしっかり洗う
- 手を洗い終わったら、**きれいなハンカチで手をふく**

