

ほけんだより 10月

令和8年10月
文京区立昭和小学校
保健室

だんだんと暑い夏から過ごしやすい秋へと変わっているのを感じられるようになりました。

10月は交通安全パレード、陸上記録会、体育交流会、そして運動会と行事がたくさんあります。いそがしいと体調を崩したり、思わぬけがをしたりすることがあります。当日楽しめるように落ち着いて学校生活を送りましょう。



ほけんもくひょう
保健目標
めたいせつ
目を大切にしましょう。

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目に入ったゴミ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。

たいいくこうりゅうかい うんどうかい たのしもう 体育交流会 & 運動会を楽しもう！

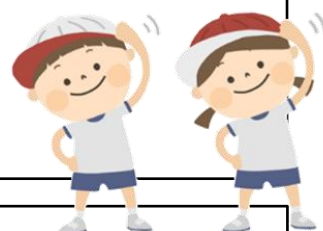
ぜんじつ けふ
前日の夜

- 持ち物の準備をしましょう。
- 消化に良いものを食べましょう。
- つめを切って整えましょう。
- 21時30分には寝られるようにしましょう。



どうじつ あさ
当日の朝

- 朝ごはんをよくかんで食べましょう。
- 家の人と体調を確認しましょう。
- 熱があったり、体調が悪かったりした場合はお休みしましょう。
- 水とう、ぼうし、タオル、お弁当を忘れずに持ちましょう。



うんどうかいちゅう
運動会中

- 準備運動をして体をほぐしましょう。
- 水分補給は、のどがかわいたと思う前に飲みましょう。
- 自分や友達が、体調が悪くなった時やけがをした時は、近くの先生に伝えましょう。

いえ かえ
家に帰ってから

- 自分が感じている以上に体力を使っています。夜ごはんをよくかんで食べましょう。
- お風呂につかって、つかれを取りましょう。
- つかれをより早く取るために、夜は21時30分までには寝られるようにしましょう。



秋を元気に心地よく過ごすために

あき よなが
秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

しょくよく あき
食欲の秋



つつい食べすぎに。
その分、運動しよう。

あき かんたん さ
秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。