

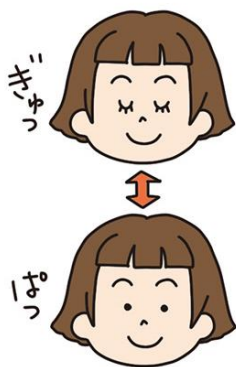
ほけんだより 10月

令和7年10月1日
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
養護教諭 石松 樹里

少しずつ夏から秋へ季節が移り変わり、過ごしやすい日も増えてきましたね。秋は気持ちよく過ごせる日も多く、食べ物も一段とおいしく感じられます。秋の野菜は、夏野菜より水分が少ないので味が濃く、甘みも強いのが特徴です。秋の魚は、産卵前で油がのっておいしくいただけます。旬の食べ物を食べて栄養をつけ、変化する季節も元気に過ごしましょう。

10月 目を大切にしよう

「まばたき」していますか？



10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についたごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けたり、ときどき休けいして目を休めることが大切です。



はやり目（流行性角結膜炎）になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら次のことに注意してください（お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします）。



タオルは家族でも
別々のものを使う

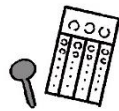


不用意に目に
さわらないようにする



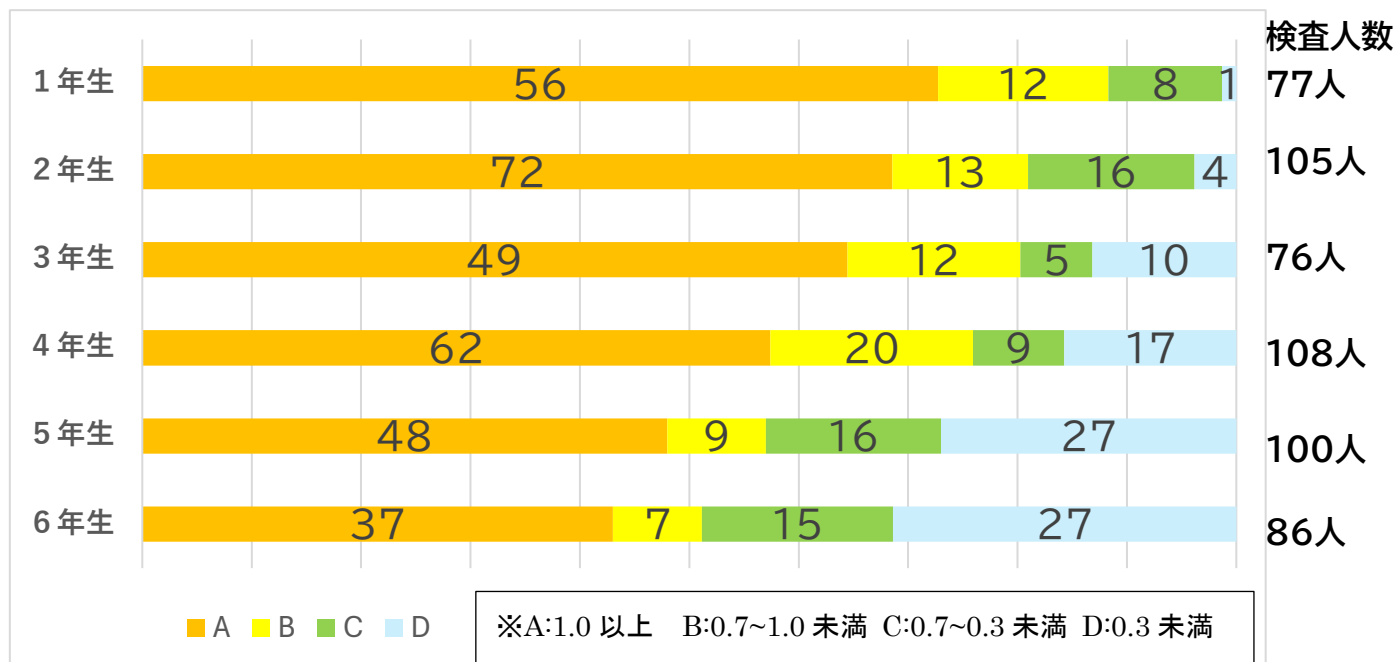
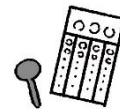
石けんを泡立てて
手をよく洗う

9月、富士見台小学校でも少し流行しました！
目の充血等がみられる感染症です。



しりよくけんさ けっか

視力検査の結果から



富士見台小学校で1学期に行った視力検査の結果をグラフにまとめました。学年が上がるにつれ、Aの人の割合が減り、Dの人の割合が増えていますね。5、6年生ではAの人の割合が全体の半分以下になっています。目に良い生活を心がけて、一生使う大切な目を守りたいですね。毎日テレビやスマートフォンを見る習慣がある人は、こまめに休憩を入れることから始めてみましょう！

この時期は衣服で体温調節を

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です！汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



スゴイ！ 下着って

「下着なんて、めんどくさい」「シャツを着るなんてカッコ悪い」なんて思っていないですか。実は、下着には、スゴイ働きがあるのです。たった一枚、下着を着るだけで、夏は汗を吸い取って肌の清潔を保ち、秋～冬は体温を逃がしません。

下着に使われる布地は、さまざまですが、保温性に優れていて、これからの寒さ対策に役立つのは、綿（コットン）素材です。肌触りのいい温かな下着で、毎日を元気に過ごしましょう。

