

ほけいだよ

令和7年 10月
玉島小学校
保健室

気温差の大きい季節です
上着で調節しよう

あき ふか 秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、体調をくずしやすく、感染症も流行りだす時期です。上着などで服装を調整しながら毎日を元気に過ごしましょう。

元気に校外学習へ行きましょう♪

10月は、1～5年生はバス旅行、6年生は修学旅行に行きますね。当日に体調を崩すことなく、元気に参加出来るように次のことに気をつけましょう。

○前日は次の日の準備をして、早めに寝る。

○朝ごはんを腹八分目食べてくる。

(空腹でも満腹でもバスに酔いやすい。)

○朝はお家でトイレ(うんち)をすませてくる。

○バスに酔いやすい、お腹や頭が痛くなりやすいなど薬がいる人は持ってくる。

○薬の貸し借りは絶対にしない。



朝、うんち出た？

うんちが出る仕組みを知っていますか？ まず、朝ごはんを食べると、胃が刺激されます。すると、大腸のぜん動運動が起こり、うんちは直腸へ送られます。この情報が神経によって伝えられると、結腸はうんちを出すための準備をし、脳は「うんちを出す！」という指令を出します。そして、めでたくうんちが出るのです。うんちは、「今日も元気に活動しているよ」という体からの合図です。朝ごはんの後は、トイレに行ってスッキリしましょう。



10月10日は 目の愛護デー



遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっています。近くばかり見ていると、近視になりやすくなります。でも、勉強したり、タブレットを使ったり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさんですね。普段から目に優しい生活をこころがけましょう。目に優しい行動を紹介 しますね。



こまめにきゅうけいする



部屋をあかるくする



スマホは目から離して使う



目をあたためる

目の健康のためのお願い

目の健康のために文部科学省は、次のようなお願いをしています。

① 外で遊ぶ

太陽の光をあびて外で遊ぶことが目の健康によいとされています（熱中症や日焼けなどには注意する）。

② 近くのものを見続けない

近くのものを見るときは、明るい部屋で、画面や本から目を30cm以上あけて、30分に1回は目を休めるようにします。



インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。

