



令和8年10月
河和小学校
ほけんしつ

❖おうちのひとといっしょによみましょう❖

朝・夕は涼しい風がふいて過ごしやすい日が増えてきました。毎年この時期になると、疲れがたまり体調を崩す人が増えます。疲れた時は無理をしないで、早めに休養しましょう。また、昼間はまだまだ暑い日が続きます。引き続き汗ふきタオルや水筒を忘れずに持ってくるようにしましょう。

10月8日は骨と関節の日です！



「ホネ」の「ホ」は「十」と「八」に分けられることから、10月8日が「骨と関節の日」になりました。また、スポーツの日の近くにあるので、体を動かすのに必要な骨や関節について考えることにピッタリの時期です。骨や関節は、体を支えたり動かしたりするためにとても大切です。強い骨を作るためには①「牛乳や小魚、納豆などでカルシウムをとること」②「外で遊んで太陽の光を浴びること」③「夜はしっかり眠ること」が大切です。毎日元気に動けるように、骨と関節を大切にしましょう。

10月15日は世界手洗いの日です！

2008年に国連が作った日で、世界中に手洗いの大切さを広げるための日です。手には目で見えない細菌がついていて、風邪や腹痛のもとになります。食事の前やトイレの後に石鹸で手を洗うことは、自分と友達を守る大切な習慣です。爪の間や指先などを意識して手を洗うようにしましょう。

手を洗うのはいつ？

手を洗うのは、ドアノブなどから手についた菌やウイルスを体に入らず、病気を予防するためです。手が汚れるのはいつでしょう。手洗いすると良いタイミングを1～3の当てはまるところに○をつけましょう。

手洗いのタイミング

- ① 給食・食事の前
- ② 外から教室・家に帰ってきたとき
- ③ トイレ・そうじの後
- ④ その他 ()

※1～3以外にも思いつくタイミングがあれば書いてみましょう



答え：裏面右下を見てね！

10月の保健目標 目を大切にしよう！

1学期の視力検査の後に「受診のすすめ」をもらって、夏休み中に眼科を受診した人がたくさんいました。年々と視力が低下している人が増えています。

めがねを作ってから、最近「見えづらい」と感じている人はめがねの度数があっていないかもしれません。度数があっていないめがねをかけていると視力がどんどん悪化するケースが多くあります。一度、眼科で相談してみてください。

こんなこと していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



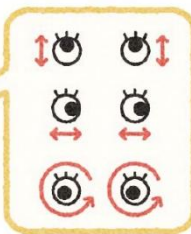
- ✓ **目を細めて見る**
- ✓ **片目を閉じて見る**
- ✓ **近くで見る**
- ✓ **顎を上げて見る**

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

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。

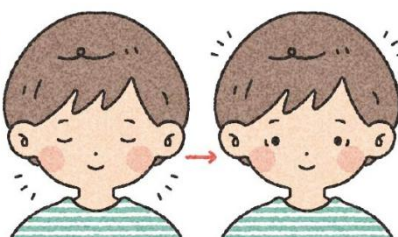
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める



答え：①～③全て○です。こまめに手を洗うようにしましょう!!