



令和 7年10月 3日
江戸川区立江戸川小学校
校長 養護教諭

あき ふか 秋が深まってくると、あささむ よ さむ 朝寒・夜寒といってあさばん にっちゆう かんたん さ おお 朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。き おん さ からだ な 気温差に体が慣れず、たいちよう くす 体調を崩しやすく、かんせんしょう は や 感染症も流行りだす時期です。うれぎ ふくそう ちようせい 服装で調整しながら、まいにち げんき す 毎日を元気に過ごしましょう。



あら すみ すみ 隅々まで洗って
きれいな手

いしき 意識して
あら 洗ってみよう!



かぜ は や はじ 風邪が流行り始める時期になりました。手洗い
がん ば ひと おお おち すみ を頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅
すみ じつ あら のこ おお 々までできていますか？ 実は洗い残が多い場
しょ 所があるんです。



じ ぶ ん 自分で
けん こう 健康
チェック



- ① 昨夜はぐっすり眠れた (さく や ねむ)
- ② 顔色はいつもと同じ (かおいろ おな)
- ③ 体の調子はいつもと同じ (からだ ちょうし おな) (だるさや疲れは感じない)
- ④ 朝ごはんをおいしく食べた (あさ た)
- ⑤ うんちが出た (うんち)

じ ぶ ん けんこう まも 自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おう
ちの人？ それともせんせい？ いいえ、自分の健康
を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、
からだ ちょうし し 体の調子を知っておくために、まいあさ うえ 毎朝、上の5つを
チェックしましょう。

もし、気になることがあったら、げんいん かんが 原因を考えてみ
ましょう。さいきん よふ 最近、夜更かししていませんか？ えいよう 栄養
バランスのよい食事をきちんと食べていますか？
たいちよう ふりよう 体調不良にならないよう、せいかつ き 生活リズムに気をつけ
ましょう。

あす 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、あさはんを食べると、胃
が刺激されます。すると、だいちよう どううんどう お 大腸のぜん動運動が起こり、うんちは直腸へ送ら
れます。この情報がしんけいによって伝えられると、けつちよう だ 結腸はうんちを出すための
じゆん び のう 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、きよう げん き かつどう 活動しているよ」という体
からのあいず 答えです。あさはん あと 朝ごはんの後は、トイレに行ってスッキリしましょう。



《10月の保健目標 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、私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。私たちは、自然にまばたきをしていますが、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、ときどき休憩をして目を休めることが大切です。



見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう！



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



10分おきに5m以上先を見よう。



目の愛護デーにやさしい生活を！

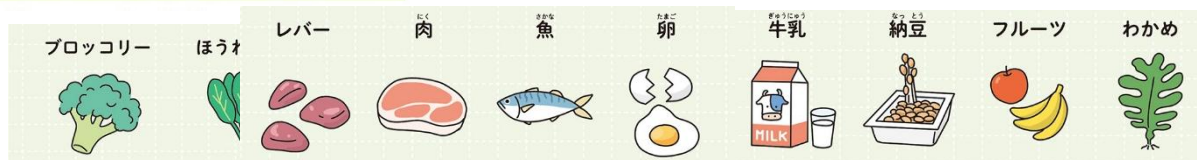


目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？ (答えは1つではありません)



※目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなどをバランスよく摂ることが大切です。

江戸川区学校歯科指導の一環として、江戸川区歯科医師会より全学年に歯ブラシを配付します。こまめな歯磨きでむし歯予防につとめましょう。(※3年生には、9月の学校歯科医の小林先生の講話の際に配付しています。)