



令和7年10月2日
江戸川区立鹿骨松本小学校

あき 秋らしく過ごしやすい季節になりました。「読書の秋」、「スポーツの秋」など、何かをするのに
す 過ごしやすい季節ですが、かんたんさ おお ひ ふ 寒暖差が大きい日も増えてくる時期です。気温に合わせて調節できる
ふくそう えら きせつ か め げんき す 服装を選び、季節の変わり目を元気に過ごしましょう。

目の愛護デー 目にやさしい生活を!

「10」を横にすると、眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と呼ばれ、目の健康を考える日です。

め 目はたくさんのものにまもられています!

まぶた

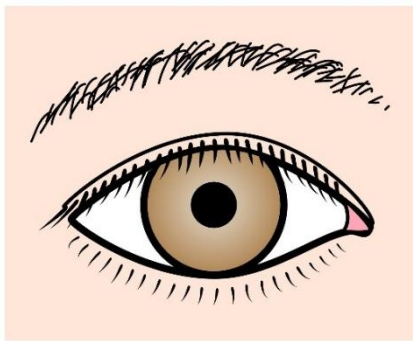
ボールや虫が飛んできたときにパッと閉じて、けがから目を守ります。

まゆげ

おでこからながれてくる汗が目に入らないように守ります。

まつげ

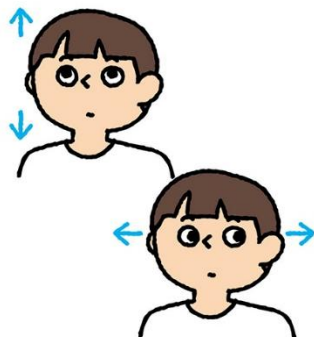
つよい風やほこりから目を守ります。



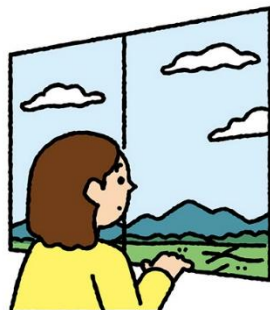
なみだ

泣いていないときも、目はいつも涙でぬれています。乾燥から目を守ります。

め 目にやさしい生活をしましょう!



がんきゅう じょうげ さゆう うご 眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



ちか み じ かん 近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



いた じゅうけつ ば 痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

インフルエンザの予防、 10月が始めどき



インフルエンザの予防接種は、12歳以下の子どもは2回接種が推奨されています。接種の間隔は2～4週間、抗体ができるまで2週間かかるため、流行前の10月頃に接種を始めるのがおすすめです。ワクチンの効果は約5か月のため、10月に接種を始める

とインフルエンザ流行シーズンに予防効果が期待できます。季節の変わり目で、体調不良を訴える人も増えてきました。冬に向けて、手洗いうがいを行い、感染症を予防しましょう。

気温や天気に合わせて
選ぶ



①肌着を着る

肌着を着ると、服と服の間に空気の層ができ、厚手の服を着るよりも保温性が高まります。蒸れにくく、通気性の良い物を選びましょう。

②上着で調節する

朝夕冷え込んだときに羽織ることができる、ベストやカーディガンなどの上着を準備しましょう。

薬は正しく使いましょう！

たくさん飲めば飲むほど
効果がある？

副作用や中毒症状が
現れることも。
薬は決められた用量を
必ず守りましょう！



未開封なら使用期限が
切れていても大丈夫？

変質したり効果が
低下していることも。
期限の切れた薬は
使わずに捨ててください。



保護者の方へ

○学校カウンセラー来校日について
10月の来校日は、3日（金）、9、16、23、30日（木）です。相談を希望される方は、予約をお取りしますので、担任または養護教諭までお知らせください。

○色覚検査について
1・4年生を対象に色覚検査の希望調査のお知らせを配付します。他学年で希望される方は担任または養護教諭までお知らせください。

検査はプライバシーに配慮し、一人一人個室で行います。11月中旬に実施予定です。お子様の様子などからお気づきの点がありましたらご相談ください。