

げんきっこ

2025・10・1 上戸祭小保健室 № 7

すずしい日も増えてきましたね。もう“秋”を感じることはできましたか？
運動がしやすく、食べ物もおいしい季節です。ぜひ、たくさん秋を感じてください。
暑さ・寒さには気をつけてすごしましょう。



10月10日は目のあいごデー！

まぶた

ほこりやかんそうから
目を守る

まゆげ

ほこりやあせから目を守る

どうこう

目に光をとおすため
のあな

まつげ

ほこりやまぶしい光
をよける

こうさい

目に入る光の量を調整
する

なみだ

目のよこれをあらう

目がいたい、かゆいときは
こすらずに目をあらおう！

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。

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。



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！



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！

ズキズキ

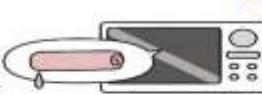
こおりみず
氷水で



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。

ショボショボ

レンジで1分★



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。

こんげつ よてい 今月の予定

10月 1日(水)	3年生	歯の健康教室
10月27日(月)	5・6年生	身体計測
10月29日(水)	3・4年生	
10月31日(金)	1・2年生	

4月からどのくらい
成長したかな？



身体計測があります。
半そで半ズボンをお忘れず
持ってきてください。
かみを結ぶときは頭
の上に結ばないように
してください。



つか ハンカチ使っていますか…？

10月15日はせかい手あらいの日です。感せんしょうがはやりだす季節です。
手あらいで感せんを防ぎましょう。手をあらった後、ハンカチで手をふいて
いますか？毎週火曜日にはハンカチチェックがあります。ハンカチを持って来て
くださいね。

せっかく石けんできれいに手をあらっても、ハンカチではなく服
で手をふくと、服についた目に見えない汚れをつけることになり、
逆に手を汚すことになります。



そのハンカチせいけつですか…？



数日使い続けたハンカチには細菌がたくさん発生し
ています。手をあらってもせんたくしていないハンカチで
ふけば手に細菌をつけることになります。毎日、せんたく
をしたハンカチを持って来てくださいね。

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。

