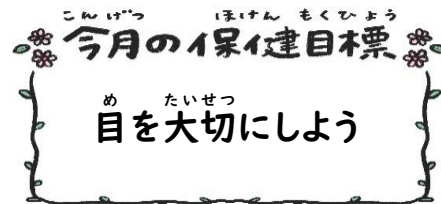


ほけんだより 10月

2026年10月1日 葛城市立當麻小学校 保健室

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」…。秋は過ごしやすく、何をしていても心地よいことから、たくさんの「○○の秋」がありますね。みなさんにとっての秋はどんな秋ですか？保健室からのイチオシは…ズバリ「健康の秋」です！過ごしやすい季節だからこそ、知らず知らずのうちに夏の疲れが出たり、朝夕の寒暖差で体調を崩したりしやすくなります。バランスの良い食事をして、楽しく運動をして、しっかり睡眠をとり、やりたいことに思いきり打ち込める「健康の秋」にしていきましょう！

あなたの秋はどんな秋？



10月10日は目の愛護デーです！



目は毎日休むことなく働いています。この機会に、目にやさしい生活について考えてみましょう。



秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。その分、運動しよう。

秋の寒暖差

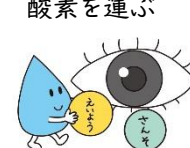


衣服の調節をこまめに。汗のしまつを忘れずに。



なみだのはたらき

- ① 目の乾燥を防ぐ
- ② 角膜に栄養や酸素を運ぶ
- ③ 目に入ったごみやほこりを洗い流す
- ④ ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときや嬉しいときなど、気持ちが高ぶったときにも涙が出ることがあります。これは、涙を流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。

薬の〇×クイズ

〇か×か、正しいと思うほうを選んでね。

Q1 子どもは大人の薬を飲んでもいい？

A1 子どもは、大人と比べて体が小さく、体の中の内臓やホルモンなどの仕組みも成長している途中です。大人用の薬を子どもが飲むと、薬の成分が多すぎて、健康や体の発達に悪い影響が出る危険があります。必ず、子ども用の薬を飲みましょう。



Q2 具合の悪いときは、薬はたくさん飲んだほうがいい？

A2 薬は、飲み方が決まっています。
「1日3回1錠ずつ（合計3錠）」
「1日2回1錠ずつ（合計2錠）」
など、薬の袋や箱を見て、飲む量を必ず確認しましょう。



Q3 薬は、ジュースで飲んでもいい？

A3 薬は、水かぬるま湯で飲みましょう。コーヒーやジュース、牛乳、お茶などは薬のはたらきや吸収を妨げたり、副作用が強くなったりすることがあるので、やめましょう。



10月15日 / 世界手洗いの日



秋～冬は、とくに感染症が流行する時期です！
石けんでしっかりと手を洗いましょう！

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・ものを食べる前
- ・トイレの後



手を洗った後は清潔なハンカチで拭こう！

7つのちがいをさがそう！



花

名前の

花の名前を知っていると、それだけで人生がちょっと楽しく、豊かになります。
ということで、ちょっと周りを見てみませんか。

秋バラ、菊、なでしこ、ききょう、リンドウ、コスモスなど、さまざまな花が秋をきれいに彩ってくれていることに気づくでしょう。いい香りがする金木犀の小さくて黄色い花もステキです。身近な花に目を向けて「心地よさを感じる」「自然を味わう」ことで秋を楽しんでみてくださいね。