

ほけんだより 10月

2026年 10月 1日 八幡台小学校 保健室



10月に入り、朝や夜は涼しくなってきましたが、昼間はまだまだ暑いと感じる日もあります。脱ぎ着をしやすい上着などで調節し、半袖と長袖を使い分けましょう。季節の変わり目で体調を崩しやすい季節でもあるので、手洗い・うがいをして風邪の予防をしましょう。

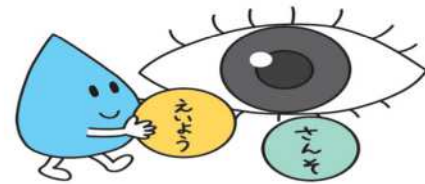
10月の保健目標  **目を大切にしよう**
姿勢を正しくしよう

なみだの はたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ

②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったゴミ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、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだ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。なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

9月24日 6年生を対象に喫煙防止教室を開催しました！

タバコにはニコチンやタール、一酸化炭素など

多くの有害物質が含まれています。中でもニコチン

には強い依存性があることから、未来の自分のため

に最初の1本を吸わないことが大切です！



クイズや、喫煙者と非喫煙者の肺や歯などの口腔内を比較した画像を見せてもらいながらタバコの害についてお話を聞きました。真っ黒になった肺や、タール(ヤニ)が付着した歯の画像がモニターに映し出されると、こども達から「やばっ！」「きたない！」「最悪やん！」などの声があがりました。今回教えていただいたことや、感じたことを心にとどめて欲しいな、と思いました。

10月のよてい

下記の日程で視力検査を行います👁️

7日(水)6年生 8日(木)5年生 13日(火)4年生

14日(水)3年生 15(木)2年生 16(金)1年生

9(金)せき柱側弯検査 5年生

めがねを使っている人も
持ってきてね！

