

ほけんだより10月



令和8年10月2日 高三小 保健室

ようやく暑さが落ち着き、だんだんとさわやかな風が感じられる季節になりました。スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、と何をするにも良い季節ですね。

ただ、昼と夜の気温差が大きくなる季節でもありますので、規則正しい生活をして、風邪などをひかないよう気をつけましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう



●発育測定を行いました● みんな大きくなりました！

学年	男子平均				女子平均			
	身長		体重		身長		体重	
	4月	9月	4月	9月	4月	9月	4月	9月
1年	116.5	119.0	21.3	22.1	115.0	116.9	20.2	20.9
2年	121.6	123.7	22.8	23.9	123.2	125.5	25.4	26.8
3年	128.9	131.5	28.6	30.4	127.1	130.1	27.3	29.2
4年	133.9	136.3	30.6	32.5	132.5	135.8	29.9	32.1
5年	139.2	141.4	33.1	35.2	140.5	142.5	35.9	37.1
6年	145.4	148.3	37.6	39.2	148.6	150.3	37.4	38.0

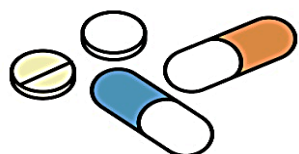
※4月から比べて、どれだけ大きくなったか、ドキドキワクワク嬉しそうにしていましたね。
個人の結果は、すでに配付済みです。第3回発育測定は、冬休み明けを予定しています。

「くすり」は正しく使おう

けがや病気の時、からだには自分で治そうとする力（自然治癒力）がありますが、くすりはこの力を助けてくれます。ですが、くすりの使い方にはルールがあります。

①決められた量と回数、タイミングがある……たとえば、「1回につき2錠、1日3回、食後に飲む」などです。

②コップ1杯の水かぬるま湯で飲む……くすりの効き方に影響することもあるので、お茶やジュース、牛乳などでは飲まないようにします。



スマホと健康

今や生活に欠かせない「スマホ」ですが、使うときはいくつか健康面で気をつけて欲しいことがあります。

目への負担

画面に集中するとまばたきの回数が減って、目が乾く。30分に1回は目を休める。

使うときの姿勢

寝転がって使うと目の距離が近くなる。また、首を固定して見続けると首や肩を痛める。

睡眠への影響

寝る前に画面の光をあびると、寝つきにくくなることもある。



なみだのはたらき

あくびをしたときや、うれしいとき、悲しいときに「なみだ」がこぼれ落ちますが、なみだはいつも私たちの目を守ってくれています。なみだには次のようなたくさんのはたらきがあります。

- 目の乾燥をふせぐ
- 目に入ったゴミなどを洗い流す
- 目に酸素や栄養を送る
- 目の表面をなめらかにして、物がはっきり見えるようにする
- 殺菌成分があり、目から入るウイルス・細菌などをふせぐ



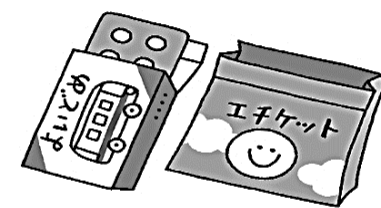
修学旅行や遠足で乗り物よいが心配な人へ



前の日は早めに寝てしっかり体調を整えよう。



当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹もよくないよ。



酔い止め薬やエチケット袋を用意。準備万端で安心！

それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！

～保護者の方へ～

日々の健康観察等、ご協力いただきましてありがとうございます。今年は、インフルエンザの流行が早く、本校も9月始まって早々、1クラス学級閉鎖を行いました。市内小中学校でも学級閉鎖が相次いでおり、流行がみられます。今月号の裏面に、船橋市保健所から出された感染対策のリーフレットを添付させていただきましたので、お子さまと一緒にご一読ください。学校では日々、手洗い、うがい、換気等の感染症対策を行っておりますが、ご家庭におかれましても、具合の悪いときは無理をせず学校を休む等、ご協力いただきますようお願いいたします。