

ほけんだより〜すこやか〜とも

令和8年10月1日 大阪府立友渕小学校 本校保健室



さわやかな秋風が感じられる季節になってきましたね。みなさんは、どんな「秋」を楽しみたいですか？「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など、秋にはいろいろな楽しみがあります。過ごしやすい季節になにか挑戦してみるのもいいですね。

しかし、季節の変わり目は気温の変化などによって体調が崩れやすいです。十分な睡眠、バランスのよい食事、手洗いなど、毎日の生活習慣を大切にして、元気に過ごしましょう。

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。

10月15日は

世界手洗いの日

秋から冬は、とくに感染症が流行する時期です。ノロウイルス、O157 などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわることで、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかりと手を洗うことが大切です。こまめに手を洗い、元気に過ごせるようにしましょう。

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



手洗いのときに注意したいこと

- せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
- 手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- 流水でしっかりと泡を流す（15秒以上）。
- せいけつなタオルやハンカチで手をふく。



10月10日「目の愛護デー」

目のたいそうやってみよう！

数字の「10」を横にすると、眉と目の形に見えことから、「目の愛護デー」と言われています。「愛護」とは「大切にしよう」という意味です。情報の約90%は目から入ると言われています。知らず知らずのうちに、目をたくさん使っているの、意識して目を休めてリラックスするようにしましょう。



こんな姿勢は



目が見つかります！