

令和8年10月

大阪市立南田辺小学校 保健室

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日がふえてきました。9月は雨が多くて、なかなか外で遊べない日も多かったですが、天気がいい日はぜひ外で元気よく遊んでほしいなと思います。何をするにも快適な季節ですが、人によっては肌寒く感じ始める時期です。気温の変化は衣服で調節し、体調をくずさないように心がけましょう。

秋は 服装で 体温を 調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり
体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	25℃	半袖シャツ	
	20℃	長袖シャツ	
	15℃	カーディガン	
	10℃	セーター	
	5℃	薄手のコート	
	0℃	コート	

寒暖差のある時期に活躍！ウインドブレーカー



私たちの体はつねに熱を発しており、服を着ると皮膚との間に暖かい空気の層ができます。この空気の層は“断熱材”として働き、体温が外に逃げるのを防いでくれます。

しかし、体に冷たい風があたると、この空気の層が吹き飛び、冷たい空気が入り込んで体温が奪われてしまいます。

“風を通さない”から保温効果◎

ウインドブレーカーは薄くても風を通さない生地なので、暖かい空気を逃がさず、冷たい空気が入り込むを防げます。

朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、1枚持っておくと安心です。



10月の保健目標：目の健康について考えよう

10月10日は、目の愛護デーです。今月は、目に優しいことを考えて生活しましょう。タブレットやゲーム、スマホなどのメディアの使用を減らすことも大事です。

また、わたしたちが普段見ている色は、人によってさまざまで、感じ方も人それぞれだそうですよ。

保護者の皆様へ

～色覚特性の健康相談について～

定期健康診断項目の見直しに伴い、2003年以降、学校での色覚検査は実施されなくなりました。これは、多くの場合日常生活に大きな支障が少ないことや、見つかっていても治療ができない特性であることなどが理由です。但し、お子さんの色の見え方や使い方について気になることがある場合は、個別に健康相談を行うことができます。ご希望の方は保健室までご相談ください。

こんなこと していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

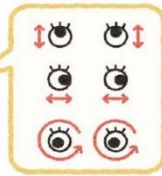
一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める

