

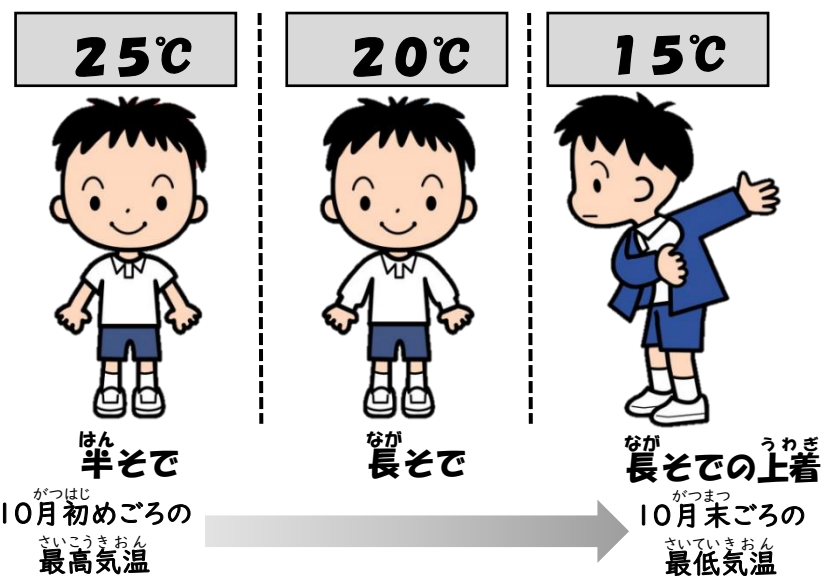
ほけんだより 10月号

2025年度(令和7年)
福山市立新市小学校 保健室

10月になり、朝と夜が涼しくなってきましたね。秋は穏やかな気候が続きます。体を動かしたり、新しいことを始めたりするにもぴったりです。それと同時に、かぜ気味の人が増えてくる季節でもあります。十分に睡眠をとって、体にも心にもたくさん栄養をあげてくださいね。みなさんにとって実りある秋になるよう応援しています。

衣服の調節が体調管理のポイント!!

気温と衣服の調節の目安



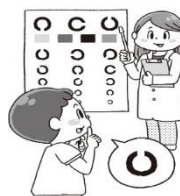
10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温より最低気温のほうが10度前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節は体調管理のポイントです。

10月の予定

1日(水)1・2年生 視力検査
2日(木)3・4年生 視力検査

3日(金)5・6年生 視力検査

メガネを忘れず持ってきてましょう。



【4年生保護者様へ】

後日、4年生を対象として「色覚スクリーニング検査の希望調査」を配付します。詳細を確認の上、検査を受けるかどうかお知らせください。なお、このスクリーニング検査結果は、「色覚異常の疑い」の有無をみるもので、判定を行うものではありません。

10月10日は目の愛護デー

「10・10」を横にすると「〇・〇」とまゆ毛と目の形に見えることから、目の愛護デーとされています。朝起きてから寝るまで、目は一日中いろいろなものを見えています。みなさんの目は疲れていませんか?ゲームやスマホに夢中になっていると、姿勢が悪くなって目との距離が近づきがちです。寝る2時間前にはスマホやゲーム機から離れて、目を休めましょう。

目がつかれたなと感じたら・・・

- 目を動かす
- 遠くを見る
- 目をリラックスさせることができます。
- まばたきをする
- 目を温める
- 目がうるおい、周りの筋肉をほぐすことができます。
- 目の血流をよくして目を休ませることができます。

その手、きれいな手?

みなさん、手洗いきちんとできていますか?手洗い・アルコール消毒はタイミングが大切です。トイレの後、食事の前と後、外から帰ってきた後には必ず手を洗いましょう。

また、せきやくしゃみをした後の手はウイルスがいっぱいです。洗い残しが無いように石けんでいねいに洗いましょう。



疲れ目チェック

☐ 目がかすむ	☐ 目がしょぼしょぼする
☐ 目が乾く	☐ 目が赤い
☐ 目の奥が痛い	☐ 目に異物が入っている感じがする
☐ まぶたが重い	☐ 頭痛がする
☐ 吐き気がする	☐ 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。



インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの?

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの?

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの?

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

