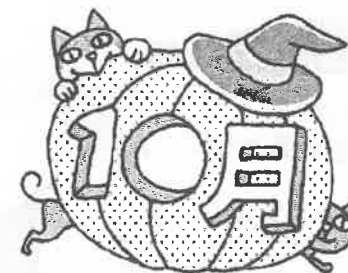




ほけんたより



10月の保健行事

- ★ 6（火）6年生尿検査1次
- ★ 7（水）6年生修学旅行前検診
- ★ 13（火）口腔衛生訪問講座
2時間目（3年生全員）

※くわしいお知らせを配付します。

- ★ 28（水）6年生尿検査2次



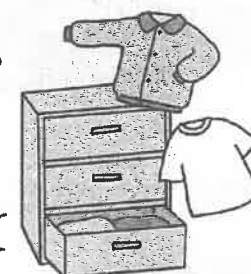
令和8（2026）年10月 八尾市立志紀小学校 保健室

朝晩涼しくなってきましたね。日中との温度差がはげしいため、体調をくずしやすい季節です。

こんな時こそ、睡眠や栄養をしっかりとって、元気にすごせるようにしましょう。

登下校の時、気温が低い日もありますので、脱ぎ着しやすい服を一枚羽織ってくる

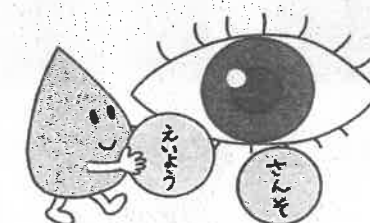
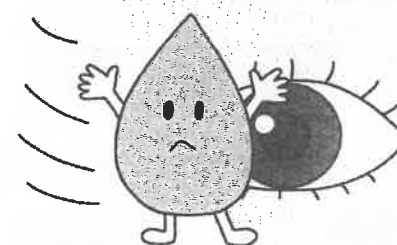
と良いですね。そろそろ、「ころもがえ」をして、長そでも準備しておきましょう。



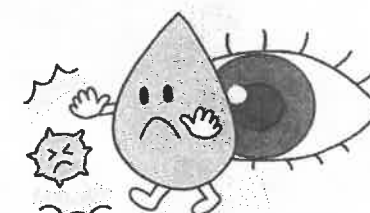
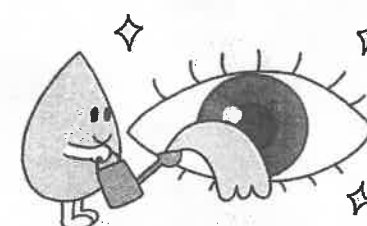
なみだのはたらき

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



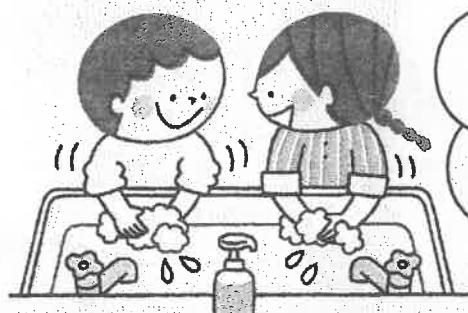
- ③目に入ったごみやほこりを洗い流す
- ④ばい菌をやっつける



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。

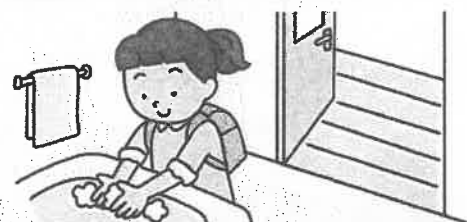
10月15日 / 世界手洗いの日

秋から冬は感染症が流行する季節です。感染症の予防には、しっかり手を洗うことが大切です。ハンカチも毎日もって来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日は「目の愛護デー」

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にすると、眉と目に見えるからこの日が「目の愛護デー」になったそうです。みなさん、目を大切にしていますか？自分の「目」の健康を見直してみましょう！

最近見えづらいと感じている人は、

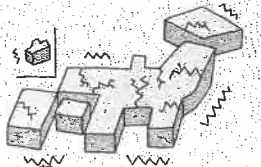
視力測定をしますので、担任の先生に

言って、休み時間か放課後に保健室に

来てください。黒板の字が見えにくい人は先生に知らせてください！



9月の志紀小にここにこタイムは・・・



この夏にも熊本県で震度7の大きな地震が起き、深刻な被害をもたらしました。また、いつ起きてもおかしくないとされている「南海トラフ地震」。今年も全学年「防災レンジャーになろう」というテーマは同じですが、大きな地震が来た時に自分の命を守る行動をとることができるように、学年ごとに内容を変えて、発達段階に合わせた内容でお話しました。

◆1年生：教室のキケン探し＆「たったひとつのおやくそく」



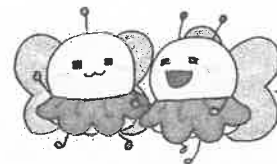
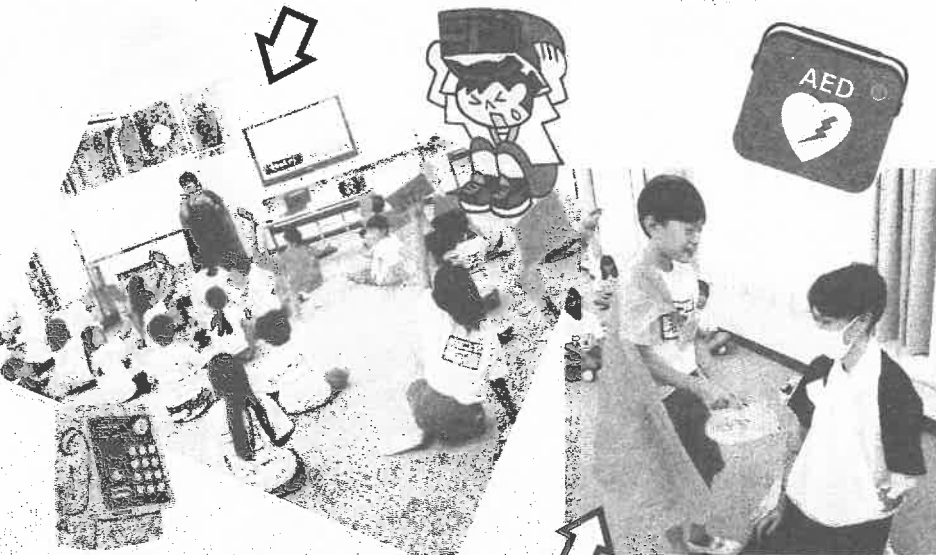
◆2年生：廊下・階段・運動場のキケン探し＆動画



◆3年生：家の中のキケン探し＆非常持ち出しバッグ



◆4年生：通学路のキケン探し＆公衆電話と非常時のダイヤル



震災時の心のケアとレジリエンスについてもおはなししました

◆6年生：状況別の行動と避難&YES・NOクイズ



◆5年生：災害時のけがの手当て＆先生を助けよう！

全学年で、命をまもるポーズを実際に行いました！

