

# ほけんだより

令和7年(2025年)9月30日  
札幌市立新琴似小学校 No.7

涼しい日が多くなり、秋の気配を感じる季節となりました。昼と夜との気温差も大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。汗をかいたらきちんとふいたり、その日の気温や体温に合わせて上着で調節したりすることが大切です。体調管理をしっかりと行い、元気に過ごしてほしいと思います。



## 感染症に気を付けましょう

気温が低くなり、空気が乾燥してくると、いろいろな感染症が増えてきます。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期で、免疫や代謝機能も低下します。こまめな手洗いや規則正しい生活などお子さんの体調管理をよろしくお願ひします。朝、体調が悪い場合は無理をせず、ゆっくり休養させていただきたいと思ひます。

## 10月の健康診断

☆**心臓検診 1年**

10月14日(火)

- 機械を使って心臓に異常がないかどうかを調べます。
- 当日は上半身薄着1枚になり、足首を出します。脱ぎ着がしやすく、足首の出やすい服装をお願いします。(ジャンパースカートやタイツ、きつくて上に上げられないジーパンなどは避けてください)

10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは?

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



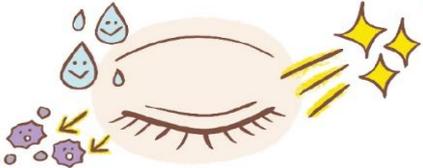
流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

# 10月10日は目の愛護デーです

**まぶた**



め はい ひかり りょう ちょうせい  
目に入る光の量を調整したり、  
かんそう いぶつ しんにゅう め まも  
乾燥や異物の侵入から目を守っ  
たりしています

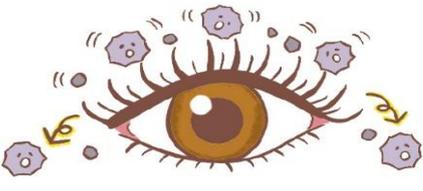
実は、  
**目**  
を  
**守**  
つてくれている？

**まゆげ**



あせ め はい ふせ  
汗が目に入るのを防いでいます

**まつげ**



ごみやほこりが目に入るのを防  
いでいます

**なみだ**



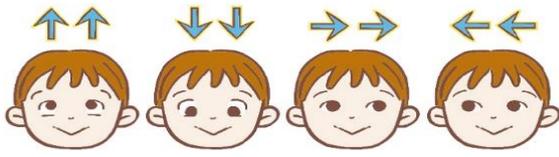
め はい よご あら なが  
目に入った汚れを洗い流したり、  
かんそう ふせ  
乾燥を防いだりしています

**目が疲れたときは...**

ちか み め きんにく ちから  
近くのものを見るとき、目の筋肉に力  
い ちょうせい  
を入れてピントを調整しています。その  
じょうたい なが つづ め つか  
状態が長く続くと目が疲れてしまいます。  
め つか やわ ほうほう  
でも目の疲れを和らげる方法があります。



**目を温める**  
ホットタオルなどを目にあてましょう。



**目を動かす**  
じょうげ さゆう め うご  
上下左右に目を動かしましょう。  
ちか とお ころこ み  
近くと遠くを交互に見てもOK。



**遠くを見る**  
まど そと とお み  
窓の外など遠くを見ましょう。  
とく やま き みどり み  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。