ほけんだより　10月

香取市立竟成小学校
令和８年 10 月９日発行

朝夕、涼しくなり、秋らしい季節になってきました。日中はまだ暑い日もあり、気温の変化で体調を崩しやすい時期です。早寝・早起きやバランスのよい食事を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デーです

人の目と猫の目　意外な共通点

人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見ています。

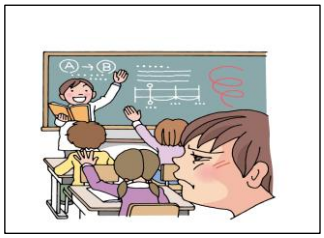
猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

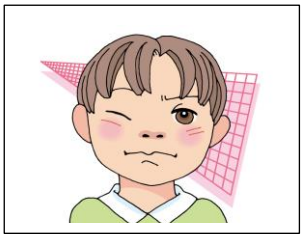
瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。

このような行動が見られたら視力低下のサイン



目を細めて見る

顔を傾けて見る



片目を閉じて見る

対象物に近づいていく

10月15日は 世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。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と、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、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

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。

～おうちの方へ～

１０月の視力検査を行います

今年度２回目の視力検査をおこないます。後日配付します「１０月視力検査のお知らせ」をご覧ください。 10/６現在、４月の視力検査結果（1.0）以下のお子さんは全校の４０％です。成長期の子どもは治療のタイミングを逃さないことが大切です。 視力低下の疑いがある場合は、眼科受診をお勧めします。

朝の体調チェックをお願いします。

朝、お子さんの様子を見て「よく眠れているかな」「朝ごはんは食べられているかな」「いつもと違う様子はないかな」など確認してみてください。

特に、睡眠や朝ごはん、水分補給は、元気に一日を過ごすための大切なポイントです。

また、体調がすぐれない時には、無理をせずゆっくり休むことも大切です。発熱や強いだるさなど、普段と違う様子がある場合には、ご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。

インフルエンザの流行も、全国的に例年より早まっているようです。インフルエンザワクチン接種について、ご家庭の状況等によりご検討ください。