10月のほけんだより

令和６年９月２５日
大田区立調布大塚小学校
校　　長　　玉野　麻衣
養護教諭　　山本　順子

朝晩、涼しくなってきましたね。秋といえば紅葉ですが、紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。
そろそろみなさんも衣替えの季節。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。

～今月の保健行事～

１０月１日（火）　視力検査　３・４年生
１０月２日（水）　視力検査　１・２年生
１０月３日（木）　視力検査　５・６年生
１０月２２日（火）　移動教室前検診　６年生
１０月３０日（水）　就学時健康診断

メガネ持っている人は
忘れずに持ってきてください

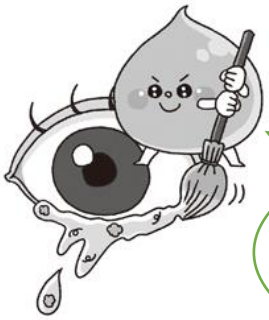
日本では、当たり前のようにきれいな水や清潔なトイレを使うことができます。
しかし世界では、開発途上国を中心に、年間５００万人以上のこどもたちが５歳になる前に亡くなっています。
原因の多くは不衛生な環境や生活習慣などでおこる病気です。これらの病気は、石けんを使って正しい手洗いができれば年間１００万人ものこどもの命を守ることができるともいわれています。

石けんをよく泡立てて手のすみずみまで洗うなど、今一度手洗いについて考えて実践してほしいと思います。石けんが少なくなっていたら、保健室にも声をかけてください。

涙は流れ出るものだけじゃない！！　～涙の役割～

目の乾燥を防ぐ
目の表面を滑らかに
してくれているよ

目に酸素や栄養を補給する
目の表面に
届けてくれているよ



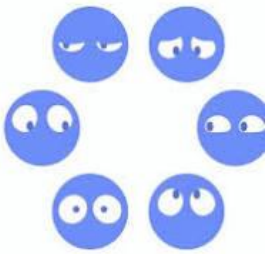
ごみやほこりを洗い流す
ごみやほこりが入ったときに
自然と出てくるよ

菌の侵入や感染を防ぐ
目を守ってくれているよ

毎日使う目。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチをしているような状態になり目が休まります。まばたき以外にもいくつかあるので、普段の生活にぜひ取り入れてみてください。

遠くを見る

目を温める



目を動かす