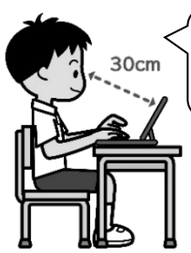
令和８年10月５日
江東区立第一大島小学校
校　　長　松下　由美子
養護教諭　石井　浩美

スッキリしない雨模様の日が続き、肌寒さを感じる日が増えてきました。また、今年は早い時期からインフルエンザの流行が見られます。雨の日が増えると室内で過ごす時間が長くなるため、こまめな換気としっかりとした手洗いが欠かせません。ご家庭でも「外から帰ったらまず手洗い」「咳が出るときはマスクを着用する」など、身近な予防習慣をぜひ一緒に確認してみてください。

10月保健目標　◇　目を大切にしよう

スマートフォンやタブレットは、画面との距離が近く集中して見ることが多いため、知らず知らずのうちに目に大きな負担をかけています。大切な目を守るために、気をつけてほしいことがあります。

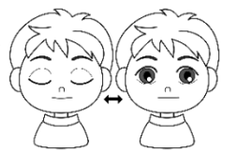


画面から目を 30 ㎝以上はなす
（猫背にならないように姿勢よく）

長時間、連続で使わずに
目を休ませる
（遠くを見るようにするとよい）

**スマホ　タブレット　パソコン
などを使うときは**

目が乾かない
ように
意識的に
まばたきをする



寝る１時間ほど
前からは
使わない

10月の予定

10月15日(木)　就学時健康診断
＊来年度の新入生の健康診断があります。在校生の皆さんは、給食の後１時５分に完全下校となります。

10月19日(月)　生活習慣病予防健診　　４年生の希望した人
＊「受診希望票」は10月８日までに提出してください。

涙には３種類あるって知ってた？

涙には、３つの種類と大切な役割があるんです。

目をうるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなるので、涙が常に目をおおってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれます。

刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、守ってくれています。

感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しい時やうれしい時に流れる涙は、私たちのストレスをへらしてくれると考えられています。

すみずみまで洗ってきれいな手

意識して
洗ってみよう！

かぜやインフルエンザが流行り始める時期になりました。手洗いをがんばっている人もたくさんいると思いますが、すみずみまでできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。