ほけんだより 10月

北区立王子第一小学校
令和8年10月5日
保健室

暑かった夏から、秋の空気に変わってきました。朝晩のひんやりとした空気が季節の変化を感じさせます。

雨が続いた9月は、じめじめと蒸し暑かったり、外遊びが思うようにできなかったり、気圧が下がって自律神経が乱れたり、太陽の光を浴びてつくられる「セロトニン」の量が減ったりして、体調管理が難しい1か月でした。また、全国的に、例年より1か月以上早いインフルエンザの流行により、王一小でも学級閉鎖をしました。校内の感染症は落ち着いてきていますが、元気に登校している人の中にも、疲れが出てきている様子が見られます。今月は、1学期が終わり、2学期が始まる節目のときです。毎日の食事、運動、睡眠、休養、排便、清潔を意識して、体の調子も心の調子も整えていきましょう。



１０月の健康目標　**目を大切にしよう**　10・10

１０月１０日は「**目の愛護デー**」（目の健康について考える記念日）です。１０を２つ並べて横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、この日になりました。

毎年この日は、日本全国で目の健康に関する運動やイベントが行われています。毎日たくさんのものを見ている大切な目の健康を保つために、目について学んだり、気を付けることを考えたりしてみましょう。

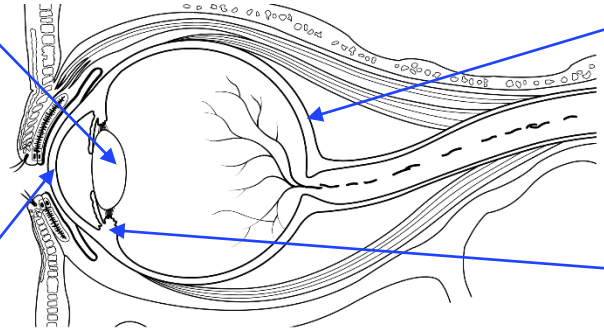
◇目（眼球）のつくりと、ものが見えるしくみ

目の中（眼球）では、外から来る光が**水晶体**などを通って**網膜**に映し出されます。その情報が脳に伝わることで、わたしたちは「見る」ことができるのです。

水晶体
…レンズの役割。やわらかく、厚さを調整できる。

角膜
…眼球の前をおおう透明な膜。目に入った光を屈折させる。

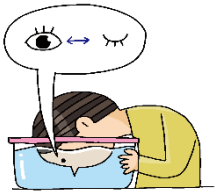
目（眼球）を横から見た図



網膜
…水晶体を通って入った情報を映し出し、その情報を脳へ送る。

毛様体
…この部分を収縮させて水晶体の厚さを変え、ピントを調節する。

目を指でこすったり、触ったりしていると、細菌が目の中に入って、結膜炎や麦粒腫（ものもらい）などの感染症にかかったり、目に傷がついて傷口からばい菌が入り、感染症を引き起こしたりすることがあります。目にごみが入ったら、手でこすらずに、水をためた洗面器や流水の中でまばたきをして目を洗い、ごみをとりましょう。また、目に強いかゆみが続くときは、できるだけ早めに眼科に行って診てもらうようにしましょう。



10月15日は 世界手洗いの日

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法の一つが石けんを使った手洗いです。
正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった２００８年に、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業など１３の組織から成る「せっけんを使った手洗いのための官民のパートナーシップにより、毎年１０月１５日が「世界手洗いの日」と定められました。

秋から冬は、特に感染症が流行する時季です。ノロウイルスや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触ることでウイルスが体内に入ります。
感染症を予防するためには、丁寧に手を洗い、ウイルスを洗い流すことが大切です。

※手洗いの効果（厚生労働省 HPより）　*手洗いをしないときと比較した場合

手洗いの方法	流水だけで１５秒洗う	石けんで１０秒もみ洗い後 流水で１５秒すすぐ
手に残るウイルスの量*	約１００分の１に減少	約１００００分の１に減少



学校で手洗いをするときに気を付けてほしいこと！

王一小の各階の手洗い場やトイレには、石けん（ハンドソープ）が置いてあります。
「ハンドソープを使っての手洗いが大切！」と意識すると、ついたくさん使いたくなってしまいますが、１プッシュで十分です。
１プッシュで１０秒もみ洗い、流水で１５秒すすぐことを意識して手洗いをしましょう。洗った後に清潔なハンカチやタオルで手を拭くことも大切です。毎日、ポケットに入れるなどして身に付けましょう。

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。