【家庭数】ほけんだより　10月号

すこやか

令和8年10月1日
武蔵野市立千川小学校
校長　鈴木　恒雄
養護教諭



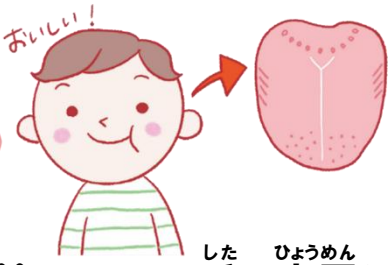
暑さも和らぎ、過ごしやすい日が増えてきました。外に出ると、花の香り、虫の声、木々の紅葉、旬の食べ物、気温の変化など、あちこちで秋を見付けることができます。みなさんの周りにはどんな秋がありますか。五感を使って秋を感じてみましょう。

食欲の秋を満喫しよう！



たくさんの食べ物が旬を迎える秋は、「食欲の秋」とも言われています。では、味はどうやって感じているのでしょうか。考えてみましょう。

舌に「味蕾」という味を感じるセンサーがある！





よくかむと・・・

食べ物の味がだ液を通じて舌に伝わり・・・

舌の表面など口内にある「味蕾」でキャッチした情報を脳に伝えて、味を感じます。

薬の飲み方を確認しよう！

10月17～23日
薬と健康の週間

必ず、その薬の使い方・使用する量を守って、服用時間・服用方法を確認して、正しく使いましょう。また、薬を使用するときは、必ずおうちの人と確認してから使うようにしましょう。





薬は正しく使用すれば有効ですが、間違った使い方をすると思わぬ副作用が出ることがあります。

水かぬるま湯で飲もう！

同じような症状でも、原因や体質、他の薬との関係など、注意することがたくさんあります。具合の悪い友達に薬をあげるのは絶対にしないようにしましょう。



ぜったい絶対ダメ！

＊裏面もご覧ください＊



目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を横にすると眉と目に見えることにちなんで制定されました。「愛護」とは、「大切にする」「守る」という意味です。みなさんの目は毎日休まず働いてくれています。人間が受け取る情報の約8割は目から入ると言われるほど、目はとても大切な器官です。 スマホやパソコンを使う機会が増えている今、目を疲れさせている人が多くいます。この機会に自分の生活をふり返り、「目を大切にする生活」を心がけましょう。

目を大切にしていますか？

近くを見ているとき、目の中はこんな感じになっています。



水晶体を分厚くしないといけないので、毛様体筋に力が入っている状態。

近い距離を見る時間が長くなると、目が疲れると言いますが、どうしてだと思いますか。



遠くを見ているとき、目の中はこんな感じになっています。 →

水晶体はうすくていいので、毛様体筋がリラックスしている状態。

目の使い過ぎで目が疲れると、目が悪くなってしまうことがあります。

目を休めるための行動で、おすすめの３つを紹介します。

目を閉じて休けいする



（遠くの景色を見るのもいいよ）

ゲームなどは長時間しないで寝る2時間前に電源をオフにする



たっぷり寝る



保護者の皆さま　～インフルエンザに罹患する児童が増えてきました～

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱　解熱　解熱後　登校可能

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※1 発症日翌日を１日目と数えます。
※2 発症から５日を経過しても、解熱してから２日を経過しなければ登校はできません。

登校する際は、医療機関が発行する「登校許可証明」が必要です。

※登校許可証明の用紙は武蔵野市医師会加入の医療機関にあります。
※登校許可証明作成にかかる手数料は、武蔵野市医師会と市との契約により、市で費用を負担していますので保護者負担はありません。ただし、他市医療機関など、武蔵野市医師会加入以外の医療機関では有料となる場合もあります。