

保健だより10月

2025. 10月号
石川県立錦城特別支学校
保健室



あつ きび なつ お さわ あき けはい
暑さが厳しい夏もようやく終わり、爽やかな秋の気配
かん じ き
が感じられる時期になりました。
あき げいじゆつ あき どくしょ あき しょくよく
秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲
あき
の秋…。みなさんの秋はどんな秋ですか。気温差もあり
たいちよう くす じ き か ぜ
体調を崩しやすい時期なので、風邪をひかないように気
つ じゅうじつ あき す
を付けながら、充実した秋を過ごしてくださいね。

め たいせつ 目を大切にしていますか？

「10 10」を横にすると、眉毛と目に見えることから、
がつ と お か め あいご い
10月10日は、目の愛護デーといわれています。

きかい じぶん せいかつ ふ かえ め しゅうかん み
この機会に自分の生活を振り返り、目にいい習慣を身につけましょう！



ほん よ 本を読むときは、 あか 明るいところで読もう。	○	×
べんきよう 勉強をするときは、 しせい き 姿勢に気をつけよう。	○	×
ぐっすり ねむ 眠って、 め やす 目を休ませよう。	○	×
まえがみ め 前髪は、目に かからないようにしよう。	○	×

「暑い」から「寒い」へ

季節の変わり目です。

この時期の気温は … ・ 朝夕と日中の気温の差が大きい



朝夕（登下校）は肌寒く、日中（学校にいる時）は暑い

・ 天気によって気温が上下しやすい

雨の天気の時肌寒く、晴れの天気の時暑い



汗をかいた時に着替える服や、
脱いだり着たりしやすい服を準備しよう。



◇保護者の方へ◇

※お子さんの体調管理をお願いします。

10月は、朝夕は肌寒く、日中は暑く、体調管理が難しい時期です。ご家庭での様子がいつもと違うと感じた時は、お子さんの体調を確認されて、早めの受診をお願いします。また、お子さんの体調で心配なことがある時（咳・鼻水がでる、下痢をしている等）は、学校（担任）までお知らせくださるようお願いいたします。

※衣類への配慮をお願いします。

朝夕は涼しいですが、日中は活動をするまだまだ汗をかきます。

- ・ 朝、長袖を着せた場合は、汗をかいた時に着替える服を持たせる。
- ・ 半袖の服の上に、脱ぎ着しやすい長袖の上着を着せる。

など、衣類への配慮をお願いします。

また、あわせて、汗を拭き取るタオルや水筒の準備も引き続きお願いします。

※お子さんの眼のことで、何か心配なことはありませんか。

子どもは、目のトラブルがあっても、自分では気づくことができず、そのままになってしまうことがあります。お子さんの様子を丁寧に観察されて、目を細めている、本を顔に近づけてみる、目が充血している、目やにがでる等、「おかしいな？」と思うことがありましたら、早めに眼科医を受診することをお勧めします。

※感染症（インフルエンザやコロナ等）に注意しましょう。

最近の傾向として、流行時期にばらつきが見られますが、インフルエンザは冬季に流行する傾向が高いと言われています。手洗いなどの予防を行うことはもちろん、バランスの良い食事や十分な睡眠をとって体の免疫力を高めておくことも大切です。夜はぐっすり眠って体と目を休ませるようにしましょう。