

げんき10月

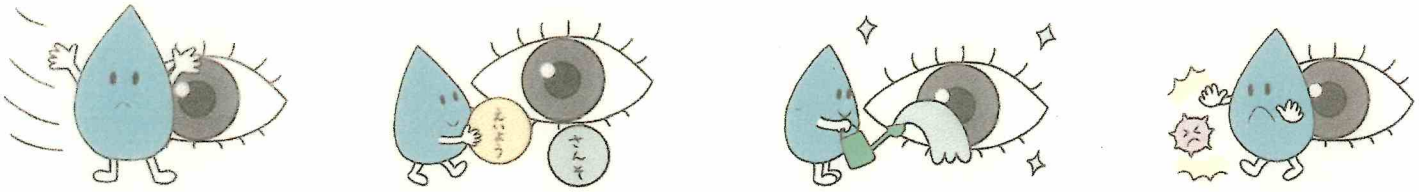
ほけんだより
美唄市立中央小学校　保健室
令和８年１０月２日発行

なみだのはたらき

10月10日 目の愛護デー

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるのか知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ　②角膜に栄養や酸素を運ぶ　③目に入ったごみやほこりを洗い流す　④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

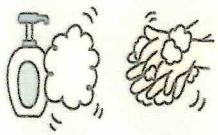
10月15日は 世界手洗いの日

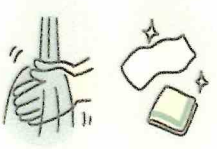
秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬を過ごしましょう！

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







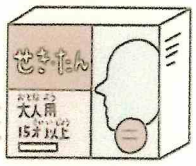
手洗いのときに注意したいこと

- 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。
- せいけつなタオルやハンカチで手をふく。

薬の○×クイズ

○か×か、正しいと思うほうを選んでね。

Q1 子どもは大人の薬を飲んでもいい？



A1 ×

子どもは、大人と比べて体が小さく、体の中の内臓やホルモンなどの仕組みも成長している途中です。大人用の薬を子どもが飲むと、薬の成分が多すぎて、健康や体の発達に悪い影響が出る危険があります。必ず、子ども用の薬を飲みましょう。

Q2 具合の悪いときは、薬はたくさん飲んだほうがいい？



A2 ×

薬は、飲み方が決まっています。「1日3回1錠ずつ（合計3錠）」「1日2回1錠ずつ（合計2錠）」など、薬の袋や箱を見て、飲む量を必ず確認しましょう。

Q3 薬は、ジュースで飲んでもいい？



A3 ×

薬は、水かぬるま湯で飲みましょう。コーヒーやジュース、牛乳、お茶などは薬のはたらきや吸収を妨げたり、副作用が強くなったりすることがあるので、やめましょう。