

ほけんだより 10月

令和7年10月9日
広神東小学校 保健室
No.7

さわやかな風が感じられる秋になりました。スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋と、なにをするにもよい季節です。これまでにできなかったことにもチャレンジできそうですね。ですが、1日の中で気温差が大きく自律神経の働きも乱れやすくなります。気温差の影響もあってか、発熱やかぜ症状で欠席するお子さんもみられます。半袖姿で動きまわる子もいれば、長そでパーカーを着ている子もいて、様々です。着脱しやすい服装で。気温に合わせた衣服調節ができるとよいと思います。また、睡眠・栄養を十分にとり、規則正しい生活リズムで過ごせるようにしましょう。



じょうぶ ほね 丈夫な骨をつくらう

10月8日は「骨と関節の日」です。10と8を漢字にすると「十」「八」で、合わせるとホネの「ホ」に見えますよね。丈夫な骨をつくるためには、牛乳や小魚などに含まれるカルシウムをとり、お日さまの下でよくからだを動かすことが必要です。骨は子どものころから「こつこつ（骨）貯金する（つくる）」のがよいと言われています。そうしないと、将来、骨粗しょう症（骨が折れやすくなる病気）などになってしまうことがあるからです。



骨の栄養といえばカルシウム。カルシウムの代表といえば牛乳ですが、牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、からだに吸収されやすいためおすすめです。ほかにも、乳製品、豆腐や納豆、小松菜、魚介類などもカルシウムが豊富です。ふだんの食事でも、カルシウムをたっぷりとることが大切です。でも骨はカルシウムだけでできているわけではありません。たんぱく質も骨の大切な材料です。バランスの良い食事でも、カルシウムとたんぱく質をしっかりととりましょう。



「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？友だちと遊んだり、おしゃべりをしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとり時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてくれるでしょう♪

季節に合わせてこころもほっと一息



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。

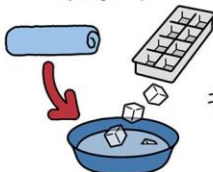


目の愛護デーにやさしい生活を！

ズキズキ



こおりみず
氷水で

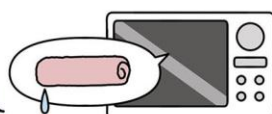


目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

ショボショボ



レンジで1分★



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。