

ほけんだよい 10月

令和7年10月1日

酒河小学校保健室

10月10日は
目の愛護デー



目を大切にして
いますか？

スマホ老眼
に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



隅々まで洗って
きれいな手

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



吹く風もさわやかになり、過ごしやすい季節になりました。朝夕の気温差も激しいので、体調に合わせて、衣服の調節をしましょう。



目に良い食べ物を
食べていますか？

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。

ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。

アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。

ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



食欲の秋こむかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさんの食欲の秋。秋が旬の食材には“かみごたえ”的なものが多く、「しっかりかむ習慣」 = “かむ力”を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。

- ・食べ物を消化しやすくなる
- ・あごや顔の筋肉を育てる
- ・集中力を高める
- ・食べすぎを防ぐなど

「子どもが食べやすいもの」 = 「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかり加熱したり、薄く切ったりんごや焼きいもを少しづつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、おやこ親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。



【10月保健行事】

○23日（木）5・6年生歯みがき指導

※朝の歯みがきをていねいにしましょう！

※歯ブラシ・コップを忘れずに持って来ましょう。

