

ほけんだより 10月

令和8年10月1日

川地小学校保健室



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。



10月10日は目の愛護デー

～こんな生活をして、目を大切にしよう～

- 学習するとき、ゲームをするときは、
明るいところで、姿勢をよくして
(30cmはなす)**
- 早寝早起きを心がける
睡眠時間をしっかりとる**
- メディア機器の使用は、
時間を決めて、守る**
- 好き嫌いせず、
何でも食べる**

こんなことしていませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友達やおうちの人に聞いてみてもいいですね。

- 目を細めてみる。
- 片目を閉じて見る。
- 近くで見る。
- あごを上げて見る。
- 顔を傾けて見る。

一つでも当てはまったら
視力が落ちているサインかもしれません。
気づいたときに眼科を受診してみましょう。

疲れた目に パワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは、目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

- 目を動かす。**
- まばたきをする。**
- 遠くを見る。**
- 目をあたためる。**

目によい食べ物

バランスよく食べて、目を大切にしよう！

にんじん 目の表面を守る「ビタミンA」がたくさん含まれています。	ほうれんそう 目の網膜をつくる「ルテイン」が含まれています。	さかな 目の健康に役立つ「DHA・EPA」が含まれています。	たまご 目の筋肉の働きを助ける「たんぱく質」が含まれています。
ブルーベリー 目の疲れをやわらげる「アントシアニン」が含まれています。	ナッツ類 目の粘膜を守る「ビタミンE」が含まれています。	かぼちゃ 目の健康を保つ「β-カロテン」が含まれています。	のり 目に必要なミネラルや「ビタミンA」が含まれています。

いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう！

し ぜん ち ゆ り ょ く 自然治癒力について

なお 治すのは 自分!

かぜをひいたとき…



かぜをひいたとき、薬を飲めば治ると思いませんか？

じつ びょうき なお 実は、病気を治してくれるのは…



みなさんの体にもともとある自分で病気を治す「自然治癒力」です。

くすり おう えん だん 薬は、応援団です



熱や鼻水、せきなどの症状をやわらげ、病気とたたかうための体力を残してくれます。

びょうき いち ばん ち か み ち し ぜん ち ゆ り ょ く 病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。

だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。

はや ね 早く寝て 体を休める



し ょ く ょ く 食欲があれば ごはんを食べる



し ぜん ち ゆ り ょ く 自然治癒力が パワーアップ!



くすり なに いっしょ の その薬、何と一緒に飲む?



病院でもらった薬を飲まなきゃ。何で飲もうかな。



<ジュースの場合>



あれ、吸収してくれない。これじゃあ力が出せない…



<牛乳の場合>



うわ〜くっついてきて力が出せない。



<水の場合>



サラ〜サラ〜 あー快適! かつやく 活躍するぞ!



ポイント



くすり 薬は、必ず 水 か ぬるま湯 で 飲む!



し ぜん ち ゆ り ょ く げん き
自然治癒力をたかめて、元気で
すごせるようにしましょう!



【10月保健行事】



○7日(水) 全学年 秋の歯科健診
5・6年生 歯みがき指導

※給食後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。

