

すこやか10月号

令和7年9月30日
長崎小学校 保健室

* 今月の保健目標 *

め たいせつ
目を大切にしよう



10月になります。朝・晩はだいぶ涼しくなってきましたね。気温の不安定なこの時期は、調節のしやすい服装を心掛け、睡眠・休養をしっかりとって体調を整えましょう。また、実りの秋でもあり、食べ物がおいしい季節です。心にも体にも栄養をあげて元気に過ごしましょう。

10月の保健行事

| 日 | 曜 | 行事 | 対象 | 時間 | 場所 |
|----|---|---------|-----|--------|--------|
| 15 | 水 | 移動教室前健診 | 5年生 | 13:00~ | 体温表を持参 |

保健委員会が姿勢タイムの動画をつくっています

保健委員会は、5・6年生9名で活動しています。毎朝水質検査を行い、飲料水として安全な水かを調べることや手洗い石けんの交換活動、熱中症指数の計測等を行っています。

2学期は、10月14日(火)~10月17日(金)の姿勢タイムのための動画作りをしています。皆さん、しっかり取り組んで、よい姿勢になってくださいね。



あしぶみ



しんこきゅう



体の横のばし



首のストレッチ



あいうべ



保護者の方へ

- 10月の「歯みがきカード」は、14日(火)~19日(日)に行います。よろしくお願いします。
- 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症が発生しています。子供達が元気に過ごせるように、ご家庭でも、手洗い・うがい・咳エチケット等、感染症対策へのご協力をよろしくお願いします。

スマホ老眼 に注意!



このような症状が出たら注意が必要です

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。

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。

目に良い食べ物を食べていますか?

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

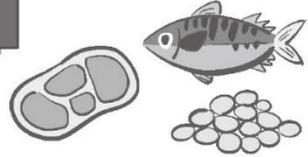
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



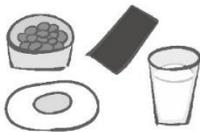
ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



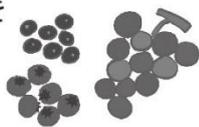
ビタミンB2

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。

