



ほけんだより

10

がつごう
月号

おうちのかたと
よみましょう。

れいわ ねん がつ ひづき すい
令和7年10月1日(水)
きたかたがくえんしょうがっこう ほけんしつ
北方学園小学校 保健室

あき

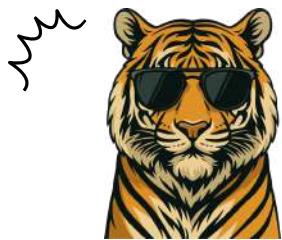
秋のはじまり…



朝夕の風が涼しくなってきましたね。少しずつ、秋の気配を感じているところです。とは言っても、日中はまだまだ暑くなる日が多いですね。この時期は、一日の中でも気温差が大きくなっています。体調の変化に注意して、元気に秋を迎えましょう♪

10月10日は目の愛護デー

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどを長い時間使ったり、間違った使い方をしたりしてしまうと、さまざまな病気にかかりやすくなってしまいます。自分の生活をふり返って、おうちの人と一緒にチェックしてみましょう。



それぞれ一つずつチェックがついたら
危険信号です・・・！



からだ 体CHECK

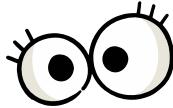
- 頭がおもい
- 吐き気がする
- 食欲がない
- 肩がこりやすい
- ねむれない

め 目CHECK

- ものが2つにかさなって見える
- ぼやけて見える
- 目の周りが痛い
- 目がおもい

せいかつ 生活CHECK

- 1日2時間以上スマホやゲームをする
- 寝る前にスマホやゲームをする
- 暗い部屋で勉強や読書をする



目の病気を予防する

ポイント

- ★ スマホやタブレット、ゲームを続けて使う時間は、長くとも30分以内にしましょう。
- ★ 30分使ったら、遠くの景色を見て休憩。目を温めると疲れが取れやすくなります。
- ★ テレビは2m以上、スマホやタブレット、ゲームは30cm以上、目から離しましょう。
- ★ 夜、寝る前の1時間は、スマホやタブレット、ゲームを使うのは控えましょう。

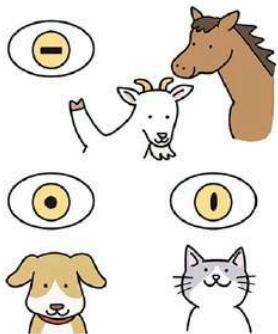


10月22日(水)に、全学年視力検査を行います。
見えにくさを感じた人は、すすんで眼科を受診しましょう。



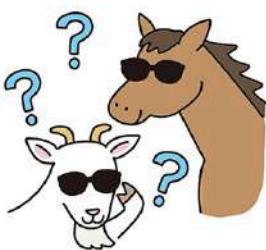
目の不思議ワイス

Q1 ウマやヤギの黒目（瞳孔）は横長である。○か×か？



答え○

動物の種類によって、黒目（瞳孔）の形はさまざまです。ちなみに人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。



Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か？



答え○

トンボなどの昆虫の目は、あみのようになっています。じつは、その一つ一つがすべて目です。たくさんの目で広い範囲を見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

旬の食べものを味わおう

天気もよく、気持ちよくすごせる秋になると、食べものが一段とおいしく感じられますね。これこそ、「食欲の秋」！わたしも、この言葉を言い訳に、この時期になるとお芋や栗のスイーツを見つけては、つい手を伸ばしてしまいます…。

一年の中で一番おいしく食べられる時期を、「旬」と言います。みなさんも、秋が旬の食材を探して、「実りの秋」を楽しんでくださいね。

秋の野菜は、夏野菜よりも水分が少ないので特徴です。味が濃く、甘みも強いので、食べて実感してみるのもおすすめです。また、秋の魚は産卵前で脂がのっていておいしいです！寒い冬に向けて、秋の味覚を楽しみながら栄養もたっぷりとりましょうね。



秋が旬の食材

いくつ知っているかな？ 知っているものをチェックしてみましょう。

- さんま（漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋の魚です！）
- 秋さば（頭に「秋」という言葉がつきます）
- 秋さけ（頭に「秋」という言葉がつきます）
- いなだ（漢字で書くと「鰯」。さかな偏に秋です）
- 里いも
- 粟
- ぶどう
- 玉ねぎ
- じゃがいも
- りんご
- 柿
- きのこ
- 米

