



おうちのかたと
よみましょう。

ほけんだより

10 月号

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

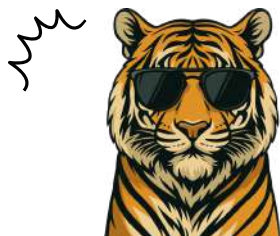
秋のはじまり...



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きます。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

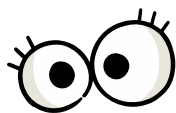
- ☐ 頭がおもい
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 食欲がない
- ☐ 肩がこりやすい
- ☐ ねむれない

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、長くても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。

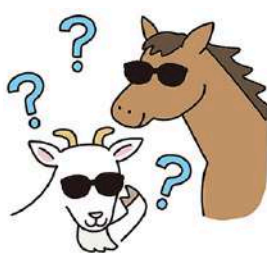


10月22日(水)に、全学年視力検査を行います。
見えにくさを感じた人は、すすんで眼科を受診しましょう。



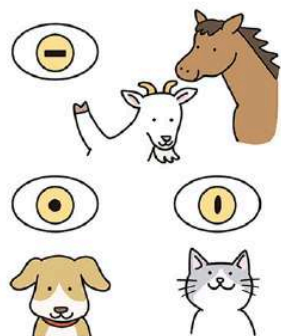
目の不思議ワイズ

Q1 ウマやヤギの黒目（瞳孔）は横長である。○か×か？



こた 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？



こた 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。



食欲の秋

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が特徴です。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おいしかったです！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

いくつか知っているかな？ 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 ☐ 玉ねぎ ☐ 柿
- ☐ 栗 ☐ ジャがいも ☐ きのこと
- ☐ ぶどう ☐ りんご ☐ 米

