

ほけいだよ

久木小学校 保健室

2025/9/30

猛暑も終わりやっと秋らしくなってきました。秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩の寒暖差が大きくなります。特に今年は猛暑が長かったので、気温差に体が慣れず体調を崩しやすいです。そのせいか、腹痛で来室する子が目立ってきました。感染症も流行り出す時期です。上着などで調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

＊肌着を身に付けましょう！（タンクトップ・キャミソール・ランニングシャツ等）

10月10日は 目の愛護デー



10月10日は眼の愛護デーです。

遠くが見えにくくなる「近視」は遺伝だけでなく、生活習慣が関わっています。近くばかり見ていると、近視になりやすくなります。しかし、勉強・ゲーム・生活の中には近くを見る時間がたくさんありますね。目に優しい生活はどんな生活か？意識してみましょう。

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。

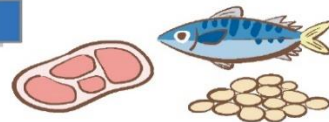
ビタミンA

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。



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

意識して
洗ってみよう！

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。



今週は、発熱・風邪・体調不良での欠席者が多くなっています。

新型コロナウイルス感染症が流行している地域もあるようです。これから、季節の変わり目となり空気も乾燥し、感染症の流行の時期となります。

感染の予防は、栄養バランスの取れた食事で免疫力を上げること・質の良い睡眠・適度に体を動かすことで、感染症に負けない身体作りをすること・手洗いです。

外から帰宅した時・食事の前・トイレの後は石鹸でしっかり手を洗いましょう！



6年生修学旅行楽しんできてね！