

# ほけんだより



おおとしょうがっこう  
大豊小学校  
2025年  
10月号

あついときは  
うわぎをぬごう



さむいときは  
うわぎをきよう

ようやく秋が近づいてきました。これからは、冬に向けて、  
気温差がでてくる季節です。肌ざむい時は、上着などで調整し  
ましょう。今年は、きびしい暑さも続いています。水分補給用の  
お茶は、しっかり準備をしましょう。

また、今月は運動会があります。ライバルは、自分です。自分  
の心や体と向き合いながら、体を動かす気持ちよさを味わい  
ましょう。ドキドキするときもあるでしょう。そんなときは、  
自分をたくさん応援してくださいね。私も、みなさんが力を出  
せるよう、保健室から応援しています！

～10月の保健目標～

びょうき よぼう  
病気やけがの予防をしよう！

- ★はやね・はやおきをして、疲れをためないようにしよう。
- ★かんたんな手当てのために、ハンカチ・ティッシュを持ち歩こう。
- ★週に一度、爪を切って、自分や周りの人のけがを予防しよう。
- ★感染症にも注意が必要です。手洗いうがいをていねいにしよう。



学校は、集団生活の場所なので、給食の安全のために、爪  
切りは大切です。運動会の練習では、爪を切っておくと、けが  
を減らすことができます。週に一度は、必ず切りましょう。



じょうぶなほねの つくりかた

カルシウムの多い  
たべものをとる



たいようのひかりを  
あびる



うんどうをして  
ほねをしげきする



～ある日の保健室から～ 昼休みに、3・4年生に誘われて、〇年ぶりにフラフープに挑戦しました！  
 子どもの頃はできていたのに、なかなか回せず、何度も練習しました。昼休みがおわるころに、ようやくできました！あきらめずに頑張ってよかったです。これをきっかけとして、運動を楽しむ秋にしたいと思います。みなさんは、この秋にどんなことに挑戦したいですか。ぜひ、おしえてくださいね。

## 10月10日は 目の愛護デー



## めをたいせつにしよう！

近くをずっと見ていると、目の周りの筋肉が疲れてしまいます。テレビやゲームをするときは、20～30分ごとに、休憩をしましょう。目が疲れた時は、ホットタオルがおすすめです。水でぬらし、しぼったタオルを電子レンジで少しずつ温めます。やけどに注意し、家族と一緒に試してくださいね。

### 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。

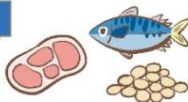
#### ビタミンA

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あります。



ホットタオルで  
あたためると、  
きもちがいいよ！



## 目~目 クイズ王になろう！

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るんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われてるよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？  
どが悪いかな？

A



こたえ

B



Q2

前髪が長いほうがいい。  
○かな×かな？



こたえ

Q3

ゲームをするときの  
部屋の明るさはどれくらいがいい？

- A 真っ暗
- B まぶしいほど明るい
- C ちょうど良い明るさ



こたえ

Q4

次の中から目に良い生活習慣を  
すべて選んでね

- A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- B 規則正しい生活を心がける
- C バランスの取れた食事をする
- D ときどき遠くの景色を見る



こたえ

Q5

□に入る言葉は何か？

ゲームをするときは、  
1時間に1回は  
15分くらい  
□を休める



こたえ

何かわかったかな？  
目に良いことはどれも  
すぐにできるものばかり。  
実際にやってみてね。



クイズのこたえ

Q1

寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは… A

Q2

前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにしよう。

こたえは… X

Q3

部屋が暗すぎて目も明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは… C

Q4

目に優しい生活＝規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは… 全部

Q5

近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは… 目