

ほけいだよ！

10月

2025年（令和7年）10月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

先日の運動会お疲れ様でした。厳しい暑さの中での練習が続いていましたが、だんだんと涼しい風が吹く日も増えて、少しずつですが季節が進みつつあります。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、体調管理には十分気をつけましょう。パーカーなどの上着の準備もお忘れなく！

また、今月は「目の愛護デー」があります。タブレットを使ったあとやゲームをしたあと、目をしっかり休めていますか？目を大切にできているか、今一度振り返ってみてくださいね。

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いるよ。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？どこが悪いかな？

A

B

こたえ _____

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 _____

なんでも何かわかったかな？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。

食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさん食欲の秋。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」＝「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。

「子どもが食べやすいもの」＝「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかりと加熱したり、薄く切ったりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

ほけんしつからの連絡

じゅうがつみつ 10月3日（金）1時間目に視力検査をします。メガネを使っている人は忘れずに持ってきてください。



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て。

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**