



2026. 10

大阪市立大道南小学校

保健室 No. 9

暑い^{あつ}日^ひが続^{つづ}いていましたが、ようやくすずしくなり始め^{はじ}ました。この時期^{じき}は1日^{いちにち}を通して気温差^{きおんさ}があり、体調^{たいちよう}をくずしやすくなります。インフルエンザ^{かんせんしやう}などの感染症^{かんせんしやう}も冬^{ふゆ}にかけて流行^{はやり}ってくる時期^{じき}でもあります。体調管理^{たいちようかんり}を心^{こころ}がけ、元氣^{げんき}にすごしましょう。



もうすぐ運動会^{うんどうかい}！！



運動会^{うんどうかい}の練習^{れんしゅう}が本格的^{ほんかくてき}に始まり^{はじ}ましたね。10月^{がつ}になりましたが、まだまだ暑い日^{あつ ひ}が続^{つづ}いています。暑さ対策^{あつ たいさく}をしっかりとしていきましょう。当日^{とうじつ}、たくさん練習^{れんしゅう}してきた成果^{せいこ}を発揮^{はつき}できるように、体調管理^{たいちようかんり}に気^きをつけて頑張り^{がんば}ましょう！

「練習^{れんしゅう}を始める前^{まえ}に、確認^{かくにん}をしよう！」

1. 水分補給^{すいぶんほきゅう}をしよう

のどがかわいたと感じてからでは
おそ
遅い…！

のどがかわく前^{まえ}に水分^{すいぶん}をとろう。



2. 朝ごはん^{あさ た}を食べよう

朝ごはん^{あさごはん}は午前中^{ごぜんちゆう}のエネルギーに！
かならず^{かならず}食べてこよう。



3. すいみんをとろう

ねることによって、体^{からだ}の疲れ^{つか}が
回復^{かいふく}します。ふだんよりも早く^{はや}

寝^ねることを心^{こころ}がけよう。



4. 帽子^{ぼうし}をかぶろう

帽子^{ぼうし}をかぶることによって、日光^{にっこう}
から頭^{あたま}を守^{まも}ってくれます。

運動会^{うんどうかい}の練習^{れんしゅう}のときはもちろん、
外^{そと}で遊ぶ時^{あそ とき}も必ず^{かならず}かぶろう！



10月10日は「目の愛護^{め あいご}デー」です。

なぜ10月10日なのかというと、「10」と「10」を横^{よこ}にたおすと、まゆ毛^{まゆげ}と目の形^{かたち}に見えるからです。

毎日^{まいにち}たくさんがんばっているみんなの目^めを、今日はいつもより大切^{たいせつ}にいたわってあげましょう！



「かんたん！目のリフレッシュ・ストレッチ」

勉強^{べんきやう}やゲームの合間^{あいま}に、1分間^{ぶんかん}でできる運動^{うんどう}です。目^めがつかれたなと感じたときは、
「目のストレッチ」をして、目^めをリフレッシュさせてあげましょう！

1. ギューツ・パツ : 目^めを3秒間^{びやうかんつよ}強くつむり、その後^{あと}パツと大きく開^おきます。
(3回^{かい}くり返^{かえ}す)
2. くるくる体操^{たいそう} : 目^めを閉^とじたまま、黒目^{くろめ}を右まわり^{みぎ}に1周^{しゅう}、左まわり^{ひだり}に1周^{しゅう}ゆっくり回^{まわ}します。
3. 遠く^{とお}を見る : まどそとにある遠く^{とお}の景色^{けしき}(木やビルなど)を20秒間^{びやうかん}じーっと見つめます。

目に良い食べ物^{め よ た もの}を？
目に良い栄養^{め よ えいよう}があるのを知^しっていますか。食欲^{しよく}の秋^{あき}に、目に良い栄養^{えいよう}が豊富な食べ物^{ほうふた もの}を積極的に食^たべてみてください。

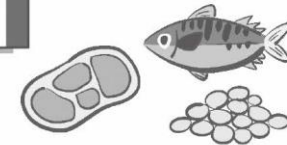
ビタミンA

目の表面^{め ひやうめん}を覆^{おお}う膜^{まく}など
を健康^{けんこう}に保^{たも}ちます。



ビタミンB1

目の疲れ^{め つか}を
やわらげます。



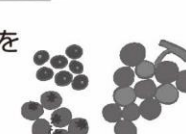
ビタミンB2

目の細胞^{め さいぼう}の
成長^{せいちよう}や回復^{かいふく}
を助^{たす}けます。



アントシアニン

目の表面^{め ひやうめん}の膜^{まく}を
保護^{ほご}したり、
目の疲れ^{め つか}を
とったりします。



ルテイン

目の病氣^{め びやうき}の
症状改善^{しょうじやうかいぜん}や
予防^{よぼう}に
つながることもあります。

