



2025年10月 長池小学校 保健室☆

秋のすずしい風を感じる季節になりました。朝と夜はひんやり、昼はあたたかく、気温の差が大きいので体調をくずしやすい時期です。しっかり食べて、よくねて、元気に過ごしましょう。

また、秋は「読書の秋」「食欲の秋」ともいわれます。本を読んで心をみがき、おいしい食べ物をしっかり食べて、心も体も大きく成長できる季節です。健康に気をつけて、秋をたのしみましょう。



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

何問わかったかな？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。

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。前髪は目にから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 近くをずっと見てると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは… 目

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。

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

「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。

「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。

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目をうるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目をおおってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれてくれると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているのです。泣くことは、悪いことではないのです。