

# はなわたり

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。

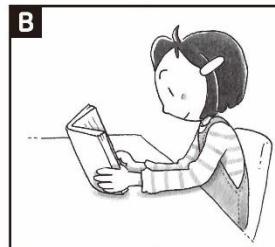
また、秋は「読書の秋」「食欲の秋」ともいわれます。本を読んで心をみがき、おいしい食べ物をしっかり食べて、心も体も大きく成長できる季節です。健康に気をつけて、秋をたのしみましょう。

## 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**   
こたえ

**B**   
こたえ

**Q1** 寝転ぶと目と本の距離が近くなつ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つて、傷をつてしまふかも。前髪は目にかかる長い長さにしよう。

こたえは ... **X**

**Q3** 部屋が暗すぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは ... **C**

**Q4** 自に優しい生活=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**

## 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ある秋。秋が旬の食材には“かみごたえ”のあるものが多く、「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



## 涙には3種類あるって知った?

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。

目は乾燥すると傷つきやすくなつてしまします。そのため、涙が常に目を覆つておし、ばい菌から目を守つたり、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。

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入つ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。

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ると考えられています。

涙は、体と心を守るために大切なは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。