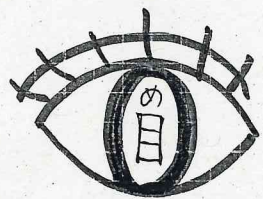


ほけんだより

令和7(2025)年10月 大阪市立矢田土小学校 保健室

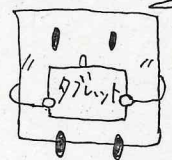
朝晩は秋らしく涼しい日が増えてきました。季節の変わり目は体調をくずしやすいです。運動会の練習が毎日、日々疲れていると思います。がんばっているバと体をうまくリフレッシュし、体調を整えるようにしましょう。



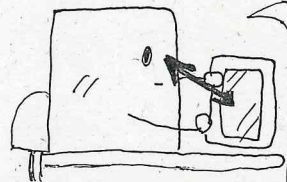
にやさしい生活を送ろう!

10月10日は「目の愛護デー」。みなさんは、目を大切にする生活を送っていますか?

1日15分休けい!



目を休ませるために
休けいと
取りましょう



目と画面の
あはじは
30cmは
空けましょう



前髪は目に
かからない
ようにしましょう



目を休ませる
ために
早く寝ま
しょう

涙には3種類あるよ!

① 目をうるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなります。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。

② 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。

③ 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いると考えられています。

食欲の秋こそがむかを育てよう

ナッマイも、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」=「かむか」を育てるチャンスです。

かむことで
いいこと

- 食べものを消化しやすくなる
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める

