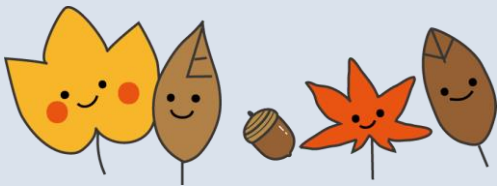


# ほけんだより 10月号

令和6年10月1日(火)  
針ヶ谷小学校 保健室



秋は過ごしやすい気候のため色々なことにチャレンジできそうですね。そして、食欲の秋!秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを色々食べて、風邪をひきにくいからだづくりをしましょう。

## 目にやさしい生活をしよう

10月10日は目の愛護デーです。10を横にしてみと、眉毛と目に見えることから、目の愛護デーになりました。大切な目を普段からアイしてあげるために、目のことを学びましょう。

大切な目はたくさんものにまわられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

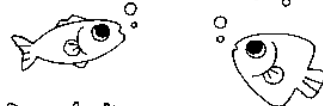
まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ!

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおけかなにはまぶたがないんだよ



まぶたき

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ

なっていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ!目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



## 子どもに増加中「眼精疲労」にご用心

作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、頭痛や吐き気、肩こり、疲労感、目が痛い、やる気がでないなどの症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。1日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていますが、最近ではゲームやタブレットの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのあるひとは、症状がなくなるまで原因となる作業は控え、しっかりと目を休めるように心がけてみましょう。



## 朝ごはん、ちゃんと食べている？

朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。たとえば、前日の夕飯を食べたきりで朝ごはんを抜いてしまうと、お昼まで16~17時間も食事をしていないことになります。これでは、長時間、栄養を補給していないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してきます。また、眠っている間に下がった体温が上がりづらく、勉強などに打ち込むことができません。それに、胃腸が食べ物による刺激を受けないために、便秘にもなりがちです。朝は、まず朝ごはんをきちんととって、快調なスタートを切れるようにしましょう。



## 小さな幸せ探してみよう

心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さい幸せもきっとあるはず…。小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてください。

