

ほけんだより 10月

館林市立第四小学校

保健室

10月になり、暑さもようやく落ち着いてきました。やっと季節が進んで秋のおとすれを感じ、休み時間も元気に外で過ごせる日が増えてきましたね。秋は短いけれど、気温も落ち着き過ぎしやすい貴重な時期です。“スポーツの秋”や“読書の秋”、“食欲の秋”などといわれますが、みなさんの今年の“秋”はどんな秋になるのでしょうか。



ただし、過ごしやすい季節ではありますが、朝と夜の気温の差が大きくなってくる季節でもあります。体調管理も忘れずに、楽しい“秋”を過ごしてくださいね。



「まばたき」していますか?



10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についたごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間画面を見続けないことや、ときどき休けいをして目を休めることが大切です。



夏休みのおやつ調査・おやつ日記のご協力ありがとうございました!

児童保健委員会では、夏休みのおやつ調査をまとめています。同じ質問項目でも、1～3年生と4～6年生では回答の傾向がちがっていたり、どの学年も同じ項目を選ぶものがあつたりと、アンケートを通して四小児童のみなさんのおやつの様子が見えてきました。ご協力いただきありがとうございました。まとめた結果は、3学期の学校保健委員会の発表に活用させていただきます。

＊**おうちの方へ** 学校保健委員会の発表の際に、数名分のおやつ日記を資料として掲載させていただく可能性があります（掲載する場合は、氏名等は伏せて使用します）。もし掲載に不都合等があるご家庭がありましたら10月末までに保健室までご連絡ください。よろしくお願ひいたします。

目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）

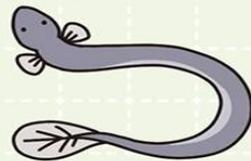
ブロッコリー



ほうれんそう



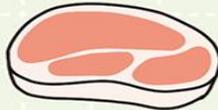
うなぎ



レバー



肉



魚



卵



牛乳



納豆



フルーツ



わかめ



A 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

秋の服そうに気をつけよう

朝と昼で気温が大きくかわる秋は、服そうに気をつけることが大切です。朝はさむくても、昼にはあたたかくなることがあります。うすでの上着や、ぬぎきしやすい服をえらぶと、体のちょうせつがしやすくなります。体がさむさやあつさでびっくりしないように、じょうずに服をえらびましょう。

体が「さむい」って言っていない？

