

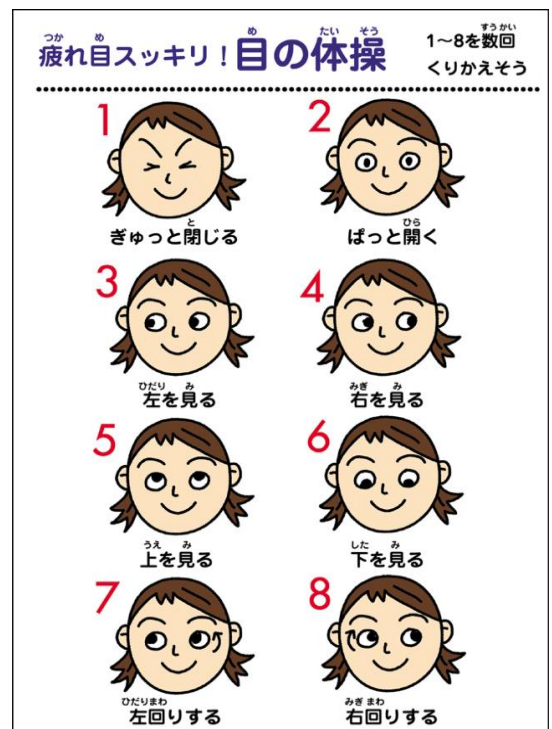
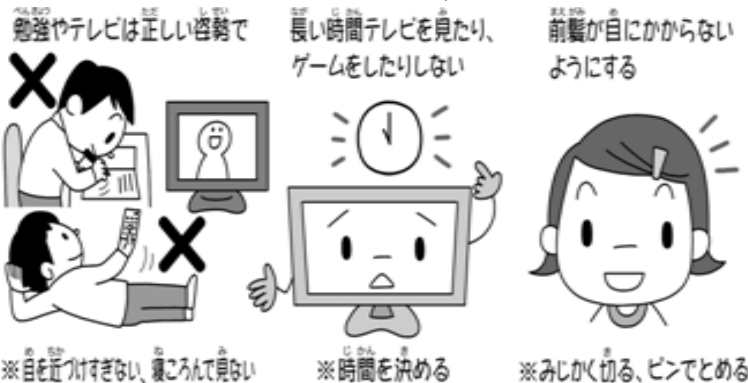


安波小学校
保健室
令和7年10月8日

食べ物がいっそうおいしくなる『食欲の秋』。暑さがやわらぎ外で体を動かすのに気持ちがいい『スポーツの秋』。長くなってきた夜をすごすのにちょうどいい『読書の秋』・・・ほかにイロイロな『秋』がありますが、どれもこれもワクワクする季節となってきましたね。みなさんは、どんな『秋』をすごしますか？

今月の保健目標

目をたいせつにしよう



目にやさしい生活をしよう!

私たちの目は、朝起きてから夜眠るまでの長い時間、休みなくはたらいて、とてもたくさんのものを見せてくれています。こんなに大切な目が疲れてしまったり、よく見えなくなったり、病気がかってしまったりは大変です。ふだんから目を大切にしましょう。

目の健康を守るためには、①視力がわるくなるのをふせぐ、②目のケガをふせぐなど、毎日の生活の中で気をつけなくてはならないことがたくさんあります。とくに最近では、勉強・スマホ・テレビ・ゲーム・パソコン・マンガ・・・と、近くを見ることがふえてきました。目にふたんののかからない生活をおくるように心がけ、目を大切にしましょう

いつもと見え方がちがう、見えにくくなったと感じる人は、一度、眼科医へ相談をおすすめします。

きをつけよう！ジュースの飲みすぎ



暑い日には冷たいジュースや炭酸飲料がとても美味しく感じますよね。
でもそのジュースに含まれる砂糖のりょう、知っていますか。
1日にとっていい砂糖のりょうは20gといわれています。

砂糖をとりすぎると、……

- ・ひまんの原因になる
- ・むし歯の原因になる
- ・食よくがなくなったり、夏バテする
- ・イライラしたり、やる気がなくなる

上手につきあって、美味しくいただく！



実は、こんなにさとう入っています！

スポーツドリンク（30gの砂糖）



炭酸飲料（60gの砂糖）



乳酸菌飲料（55gの砂糖）



メディアコントロールをしてみよう

ゲームやスマートフォン、テレビなどからは、強い光が出ています。この光を長い時間あびることで、目や脳にえいきょうが大きく、頭痛やかたこり、つかれやすくなる、落ちこみがちになるなど、体や心にさまざまなえいきょうがでます。



ねむれなくなる
光のえいきょうでねむり
にくくなってしまいます



しいくのていか
近くで見続けると、しいよ
くが落ちてしまいます



やめられなくなる
とくにゲームはあそんで
いるとやめられなくなっ
てしまいます

メディア機器を使う時間をコントロールしよう

メディア機器を使う時間を1日1時間までにする

ゲームやスマホを使う時間を、かぞくと話しあって決めましょう。
たとえば、1日1時間にする・休みの日だけにする・
ねるまえは使わないなど、目やあたまを休む時間を作りましょう

メディア機器からはなれてリアルなけんをしよう



テレビやゲーム・スマホを使っていた時間を、
ほかのことにあててみましょう。

たとえば、外であそんだり、本をよんだり、
生きもののかんさつをしたり、おしゃべりしたり
あたらしいはっけんをしてみよう！



2学期スタートとともにたくさんの行事をこなし、運動会練習にはげんでいる安波っ子。まだまだ厳しい暑さが続くなか、毎日がんばっています。そろそろつかれが見えてきました。

県内では、インフルエンザ等の感染症流行のおそれがみられます。

感染症にまけない強い体をつくるために、毎日の生活リズムをととのえ、元気いっぱいすごしましょう(^)/

万全の体調で運動会本番をむかえられるよう、ご家庭においても観察をお願いします。熱中症対策における水筒・帽子・着替えの持参もお願いします。