

すこやか



令和7年10月1日
西栗栖小学校 保健室

少しづつ暑さがおさまってきて、すずしい時間帯が増えてきました。昼間は暑くても、朝や夕方
は気温が下がって肌寒く感じることもあります。10月は服装も難しくなってきますが、その日の
気温や天気に合わせて選択しましょう。朝のうちに天気予報を見たり、実際に外に出たりして、暑
さや寒さを直接確認して、何を着ていくか自分でしっかり判断できるようにしていきたいですね。
今月は修学旅行や運動会などさまざまな行事があります。十分に休養をとりながら、元気に過
ごしましょう。



まばたきをしていますか？

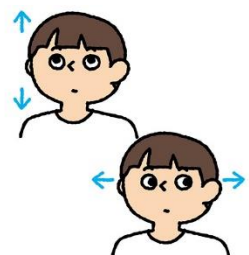


10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざ
まな仕組みがそなわっています。

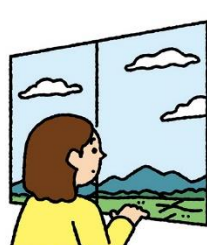
その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面
についてごみをぬぐいとるはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（な
みだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的にみている
と、まばたきの回数が少なくなってしまいます。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けられないことやときどききゅ
うけいして目を休めることが大切です。



眼球を上下左右に動
かすなどして、目の
筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間
が続いた後は、遠く
の景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタ
オル等で、5～10
分程度温める。



痛みや充血がある場
合は、水で固く絞っ
たタオル等で冷やす。

25日は運動会 練習がんばっていきましょう！

楽しく、すてきな運動会にするために…

- ★朝ごはんをしっかり食べよう
- ★爪を切っておこう
- ★こまめに水分補給をしよう

- ★手洗いをしよう
- ★夜は早めにねて、疲れをとろう
- ★汗ふきタオルを持ってこよう

「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりし
たりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時
間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっ
と過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみま
せんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しい
のか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてください。
「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなと
感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。



食欲の秋

たべものクイズ



Q1 どんなことも成功には長い時間が必要という、果物を使ったたとえで「もも・くり3
年、かき0年」という言葉があります。かきは何年？

- ① 5年 ② 8年 ③ 10年

Q2 さつまいもで作る、甘くておいしい「大学いも」。「大学」という名前はどこからつ
けられた？

- ① さつまいもの名前 ② レシピを考えた人の名前 ③ 大学生にはやったから

Q3 さけ(しゃけ)は秋になると、海から生まれた川にもどり、卵をたくさん産みます。
では、さけの卵はどれ？

- ① かずのこ ② たらこ ③ いくら



Q4 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分が含まれているのはどれ？
(答えは1つではありません)

- ① ブロッコリー ② 肉 ③ フルーツ



[こたえ] Q1…② Q2…③ Q3…③

Q4…全部 ※目の健康には栄養バランスのよい食事をとることが大切です！