



保健目標

目を大切にしよう



2025(令和7)年10月 真壁小学校保健室

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九+四=十三とした・・・などの説があります。サツマイモには、便通がよくなる食物繊維や肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。



10月10日は
目の愛護デー



目に優しい生活を知ろう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

スマホやテレビ、ゲームに夢中になり長い時間、画面を見つめていることはありませんか？ 近くばかり見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすくなってしまいます。最近では遺伝だけではなく、生活習慣が原因の「近視」が増えているそうです。目に優しいのはどんな生活かな？ 目に優しい生活をこころがけ目を大切にしましょう。

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

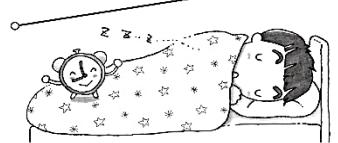
夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番
目がいいのはガンさん。
目に優しい生活をしてたよ。



ゲンさん、モクさんの
ような生活は目が悪くなる
原因になるよ。



目に優しい生活のポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

まだまだ熱中症に注意！



まだまだ暑い日が続くため、休憩をこまめに入れ、水分補給を心がけながら運動会の練習を行っています。

これから運動場での練習も増えてきます。水筒を忘れずに持ってくるようにしましょう。

熱中症の原因は3つの不足!?

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給しよう。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう