ほけんだより　10月

令和６年１０月１日(火)石尾台小学校　ほけんしつ　保健目標：目を大切にしよう

目に優しい生活をしよう

あなたは、「目に優しい生活」できていますか？自分の生活をふり返ってみましょう。できていなかったことは、気をつけてやってみましょう。

前がみは目にかからないようにしよう。

しせいをよくして、本や画面から目をはなそう。

くらいときは、手元だけでなく部屋全体を明るくしよう。

ゲームやスマホは、時間をきめて目を休めよう。

目はおきている間ずっとはたらいています。しっかりねよう。

栄養バランスのよい食事をとろう。

目が疲れたときは…

目を温める

目を動かす

遠くを見る

＼寒暖の差に注意／

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

朝晩はすずしく、すごしやすくなりました。これから季節が秋へと進む中で、朝晩は少し寒いくらいだったのに、昼間はまだ半そでででいられるほど暑い、という日も出てきます。天気予報をチェックして、ぬいだり着たりしやすい服そうで、登校するとよいですね。

気温の差が大きいと、体にもふたんがかかり、つかれやすくなります。しっかり眠ってつかれを取りましょう。

ぐっすり眠るために　睡眠環境を整えよう

ふとんなどは清けつに。まくらは自分に合ったものを。

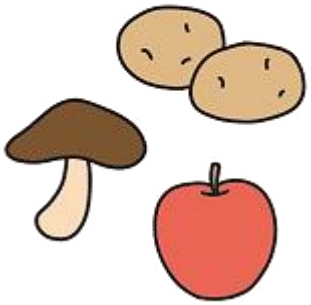
ねる前はゲームやスマホの画面は見ない。

ねる１～２時間前に、ぬるめのおふろに入る。

食欲の秋　旬の食べ物を味わおう

秋の野菜は、夏野菜よりも水分が少ないので、味がこく、甘みも強いそうです。また、秋の魚は、あぶらがのっていておいしいですよ。秋が旬（＝一番おいしい時期）の食べ物を食べて、栄養をしっかりとりましょう。

秋が旬の食材

豆知識　知っているかな？

- ☑ さんま（漢字で書くと「秋刀魚」まさに秋の魚です）
- ☑ いなだ（漢字で書くと「鰍」魚へんに秋です）