

ほけいだより

10月

令和7年10月発行
浦安中学校
保健室

朝晩は涼しく、秋らしい気候になってきました。2学期は、行事が多く楽しみでもあります、疲れも出やすい時期もあります。睡眠不足や朝ごはん抜きの乱れた生活では、注意力がなくなり『けが』をしやすくなってしまいます。1日の疲れを翌日に残さないように、十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさんある秋。秋が旬の食材には“かみごたえ”的なものが多く、「しっかりかむ習慣」 = “かむ力”を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。



- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ
- など

「子どもが食べやすいもの」 = 「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかり加熱したり、薄く切ったりんごや焼きいもを少しづつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。



秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。
公園や河川敷に多いので気をつけてください

外出から帰宅したら
衣服をはらう



衣服についていた花粉を落としましょう

外に行くときは
マスクや
花粉症用メガネ
をする



目や鼻、口に花粉が
入らないようにガードしましょう

帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



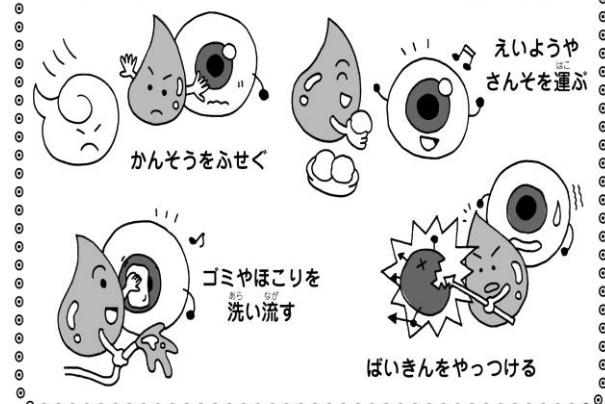
顔やのどについていた花粉を洗い流しましょう

★10月の保健目標★
目を大切にしよう

10月10日は 目の愛護デー



たいせつな目を守る! なみだのはたらき



スマホ老眼 に注意!



このような症状が出たら注意が必要です

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

保護者の方へ

◆色覚検査について◆

検査を希望される方は、保健室までお知らせください。

