



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、行事が多く楽しみもありますが、疲れも出やすい時期でもあります。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食欲の秋。秋が旬の食材には“かみごたえ”のあるものも多く、「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。



かむことの効果

- 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、薄く切ったりりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえの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

外出から帰宅したら衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐにうがいと洗顔をする



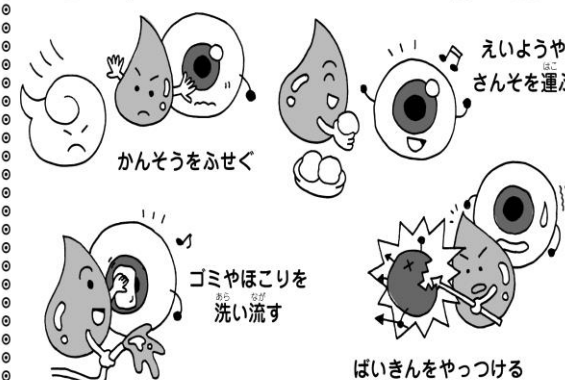
顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

☆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

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。

