家庭数配布

ほけんだより 10月

令和８年１０月５日
みらい青空学園
No.７

１０月の保健目標
目を大切にしよう



暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。朝晩と日中の気温差に体が慣れず体調を崩しやすくなる時期です。上着や服装などで調整しながら、元気に過ごしましょう。

９月末からインフルエンザでの欠席も増えてきています。外から帰った時や食事の前には石けんでの手洗いも忘れずに！ハンカチもきちんと持ち歩きましょう。

発育測定の結果～４月からどのくらい大きくなったかな？～

男子				学年	女子			
身長（cm）	4月～のび（cm）	体重（kg）	4月～ふえ（kg）		身長（cm）	4月～のび（cm）	体重（kg）	4月～ふえ（kg）
120.4	2.7	23.3	1.3	1	118.2	2.7	21.8	1.1
127.0	2.5	27.1	1.8	2	124.8	2.4	24.3	0.9
132.8	2.4	30.1	1.7	3	130.8	2.5	27.7	1.4
134.7	2.4	29.8	1.8	4	135.6	1.5	31.5	1.1
143.2	2.1	37.4	2.1	5	146.3	3.2	38.0	2.1
146.3	2.4	38.9	2.0	6	152.2	2.7	40.6	2.3

９月に行った発育測定の結果を「発育の様子」にてお知らせしました。みなさんの顔や声が人それぞれ違うように、身長も小学生から少しずつのびる人や中学生・高校生でぐーんとのびる人など人それぞれです。食事・休養・睡眠・運動のバランスの良い生活を心がけ、心も体も健やかに成長していけるといいですね。

手洗い忘れていませんか？

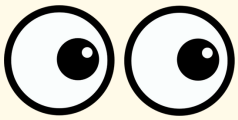


目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

裏面もご覧ください→

10月10日は目の愛護デー

目は一生使う大切な器官です。目を休める時間をつくり、本や画面との距離、明るい場所で見ることを意識して、目の使い方を見直してみましょう。



30分に1回休む



近くを見続けたら、遠くを見て目を休ませましょう。

明るい場所で見る



暗いところで読んだり見たりすると、目がつかれます。

30cmはなす



本や画面と目の距離を、30センチ以上あけましょう。

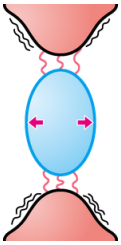
目がつかれるのはなぜ？

近くを見続けると
目の中の筋肉がずっと働き続けます。

目の中には、ピントを合わせる筋肉があります。近くを見続けると筋肉が縮んだままになり、つかれて遠くが見えにくくなることがあります。ゲームやタブレットは時間を決め、こまめに遠くを見ましょう。外遊びも目の健康に役立ちます。見えにくさを感じたら、がまんせず相談してください。



遠くのものを見るとき



近くのものを見るとき

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

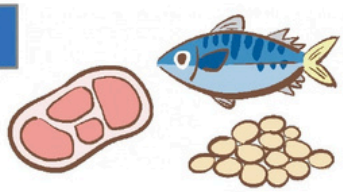
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



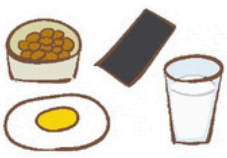
ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



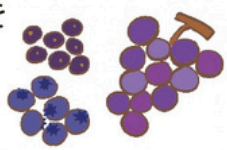
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。

