



福井市順化小学校 保健室 令和7年10月9日発行

10月に入り、朝晩は肌寒くなり、木々もほんのり赤や黄色に色づきはじめるなど、めっきり秋らしい気候になってきました。いよいよ秋休みですね。短い休みですが、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋など、じぶんなりの秋の楽しみを見つけて、リフレッシュする時間になるといいですね。生活のリズムは崩さないように気をつけましょう。

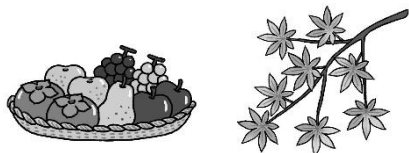
10月13日は「スポーツの日」！

★スポーツの秋！しっかり体を動かそう

涼しい風が気持ちよい季節になりましたね。秋は体を動かすのにちょうどよい気温で、外での活動が楽しい季節です。

体を動かすと、体力がつくだけでなく、心がすっきりしたり、自信がついたりします。

ジョギングやなわとび、ドッジボール、キャッチボールなど、身近な運動でも立派なスポーツです。ゲームやスマホの時間を少し減らして、外の空気を感じながら体を動かしてみよう。秋の青空の下で、元気いっぱいの笑顔が広がりますように。



運動遊びをしよう

最近、体を動かして遊んでいますか？運動遊びをすると、筋肉や神経などが発達したり、友だちと楽しい時間を過ごせたり、心がスッキリしたりするなど、さまざまな「いいこと」があります。

はげしい運動は苦手…という人は、簡単なダンスに挑戦したり、かたいボールではなくやわらかいボールや風船を使ったり、「運動・スポーツ」というより「遊び」として楽しんでみませんか。

適度に運動遊びをすると、おなかがいっぱいごはんもおいしく食べられますし、夜はぐっすり眠れるはず。運動遊びで、毎日を元気に過ごしましょう。



おすすめの運動遊び

- ・お気に入りの曲に合わせてダンスする（ダンスは自由でOK）
- ・風船バレー・風船リレー（ふわふわの風船を使った遊び）
- ・じゃんけん島遊び

（新聞紙の上のに、じゃんけんで負けたら、新聞を半分に折る。果たして、勝ち残るのはだれ？ 2人でも、大勢でも遊べる）



がつ ほけんもくひょう め
10月の保健目標：目を大切にしよう

スマホ老眼
に注意！

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。

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

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。

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。

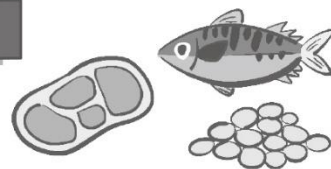
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



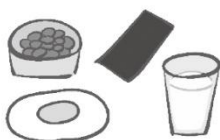
ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



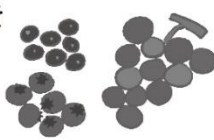
ビタミンB2

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。

