



# ほほえみ



福井市鶉小学校  
令和7年10月号

もうすぐ1学期も終わりです。みなさんにとって、どのような1学期でしたか？秋休みの間に、心と体のエネルギーをたくわえて、また元気に2学期を過ごしてくださいね。

さて、10月に入り、朝夕がずいぶん涼しく感じるようになってきました。体温調節ができるように、長袖・長ズボンを準備しておきましょう。秋は気温差の大きな時期で体調を崩しやすいです。そして、インフルエンザなども流行って来る時期です。風邪をひかないように、しっかりと手洗い・うがいや服装のコントロールをして体調管理をしてください。



## 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。

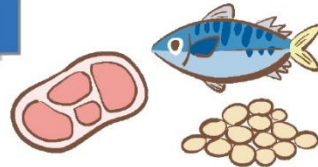
### ビタミンA

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あります。



## 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。

「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と加熱したり、薄く切った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。



### かむことの効果

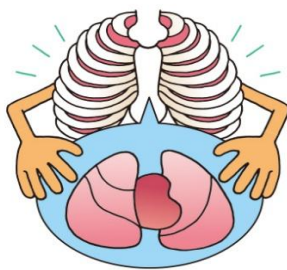
- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など



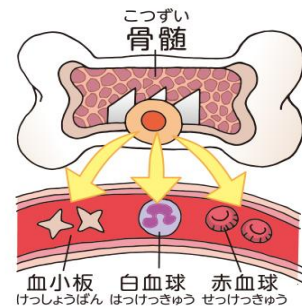
からだ ささ  
体を支える



からだ うご  
体を動かす



どうき まも  
臓器を守る



けつえき つく  
血液を作る



ほね やくわり  
骨の役割



カルシウムの多い  
食べ物を食べる



たいよう ひかり あ  
太陽の光を浴びる



うんどう ほね  
運動して骨に  
刺激を与える



いつも学校保健活動へご理解ご協力いただきありがとうございます。この度、学校歯科医として長年ご尽力いただいた「森瀬歯科医院」が10月で閉院されるため、それ以降は、「村崎歯科医院」が学校歯科医になります。11月は、就学時健診と1・4年生の歯科追加検診でお世話になります。今後もお子様の健康と一緒にサポートしていきますのでよろしくお願いします。

| 学校歯科医  | 電話番号    |
|--------|---------|
| 村崎歯科医院 | 83-0033 |

### 教育相談のお知らせ

◎10月の来校予定

10月17日(金) 9:20~12:20

10月24日(金) 9:20~12:20

※担任または教育相談担当(森下)までご連絡ください。

