

ほけんだより

令和7年9月30日
板橋区立富士見台小学校
保健室

あき ぶん 秋が深まってくると、あきさむ よさむ 朝寒・夜寒とあさばん 朝晩と
にっちゅう かんたん さ おお 日中の寒暖差が大きくなります。きおん さ からだ な
れず たいちょう 体調をくずしやすく、かんせんしょう は や だ じ き
です。うわぎ ふくそう ちようせい 上着など服装で調整しながら、まいにち げんき
す 過ごしましょう。

がつ ほけんぎょうじ 10月の保健行事

30日(木) あき し か けんしん ぜんがくねん 秋の歯科検診 全学年

あさ は ※朝、歯をていねいにみがいてきましょう。

けんしん ひつよう ひと のち けっか し くば ※検診のあと、必要な人には、後ほど「結果のお知らせ」を配ります。

しょくよく あき ちから そだ 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 た もの 食べ物がたくさん しょくよく
あき あき しゆん しょくざい 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」
おお しゅうかん = 「かむ力」をそだ 育てるチャンスです。かむことははつたつ よ こうか 発達に良い効果がたくさんあります。

こ た こ 「子どもが食べやすいもの」= 「やわらかいもの」ではありません。ちい き 小さく切った
やさしい やさい 野菜をしっかりとかねつ 加熱したり、うす き 薄く切ったりりんごや焼き芋をすこ だ 少しずつ出すなど、くふう
しだい 次第でかみごたえがあるものも食べやすくできます。

くち たいそう こえ 「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、おやこ あき た もの たの 親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

★かむことのこうか★

- た もの しょくか 食べ物を消化しやすくなる
- かお きんにく そだ あごや顔の筋肉を育てる
- しゅうちゅうりよく たか 集中力を高める
- た す 食べ過ぎを防ぐ など

10月10日は「目の愛護デー」です

一目に優しい行動

休憩をする

目を温める

部屋を明るくする

目から離して使う

一目によくない行動

暗い部屋やベッドの
中でスマホを見る

寝転がって本を読む

近い距離でテレビを
見る

前髪が目にかかる

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見えにくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れていきます。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきをして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

○遠くを見る ○目を休める ○目をぐるっと動かす

短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌い？ 「ノロノロしている自分がいや」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」…など、悩んでいる人もいるでしょう。でも、考え方次第で、短所は長所になります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」であるとも言えます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ！