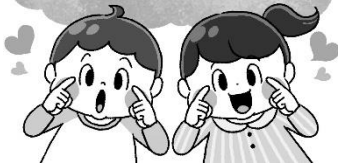


ほけんだより🎃👻10月

令和7年10月14日
板橋区立高島第三小学校
校長 丸山悦子

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、体調を崩しやすくなります。上着など服装で調整をしましょう。また、例年より早く、インフルエンザの流行が始まっています。手洗い・換気をしっかり行い、毎日を元気に過ごしましょう。

10月10日は
目の愛護デー



目の健康を守るための

タブレット・スマホの
使用ルール

- ☒ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☒ 30分に1回は目を休ませる
- ☒ 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）



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。

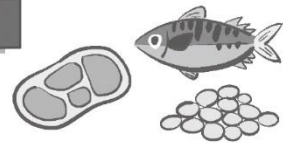
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



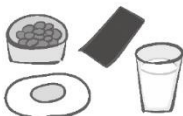
ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



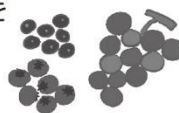
ビタミンB2

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。



10月21日(火)に秋の歯科検診があります。

10月21日(火)に秋の歯科検診があります。朝、ていねいに歯をみがいてきましょう。お知らせで異常があった人は、歯科医院で早めに治療を受けましょう。

秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ

鼻水

頭痛

皮膚のかゆみ

食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を



脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」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



目を温める



目を動かす

～保護者の皆様へ～

「色覚検査」を希望される方はお申し出ください。

お子さんが「色まちがいをする」等、気になることがありましたら、保健室までご相談ください。（色塗りをしているときに不自然な色を使う、カードゲームで4色がわからない等）

先天色覚異常は、男子の5%（20人に1人）、女子の0.2%（500人に1人）の割合に見られます。色が全くわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど影響はありません。しかし、状況によっては色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮することができます。