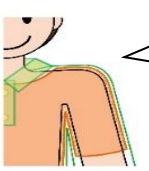


ほけんだより



令和7年10月発行 堺市立市小学校 保健室

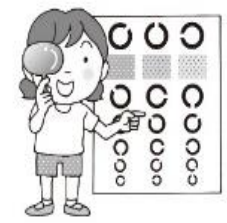
10月に入り、朝晩は涼しく感じる季節になりました。昼と夜の寒暖差があるため、上着などで調整し、体調をくずさないように、気をつけましょう。



下着は体から出る、汗や汚れを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めます。下着を1枚増やすだけで、あたたかくなります。

視力検査をおこないます 保護者の皆様へ

10月は、全学年の視力検査をおこないます。受診が必要なお子さんには、ピンク色の「視力検査結果のお知らせ」をお渡しします。早めの受診をお願いします。



なお、すでに受診中や、受診予定がある場合は、そちらを優先してください。



ブルーライトってなんだろう？

ブルーライトとは？

目に見える光には、たくさん色があります。その中で、青色のものが「ブルーライト」と呼ばれています。ブルーライトは、スマートフォンやテレビなどの画面から出る光や、照明の光、太陽の光にも含まれています。ブルーライトがよくわかる例が「青空」で、空気中のほこりやちりに太陽の光のブルーライトが当たることで私たちは、空が青く見えます。

ブルーライトが目に入ると...

人の脳には、昼と夜を認識する「体内時計」があります。目から入ったブルーライトが体内時計に届くと、脳の松果体に働きかけ、睡眠ホルモンの分泌をストップさせます。これは、体内時計が「太陽の光から出るブルーライトが目に入った＝今は昼だ」と認識するためにおこります。夜にブルーライトを見ても、同じことがおこります。

ブルーライトが体に与える悪い影響

夜にスマートフォンや携帯ゲーム、テレビなどの画面から出るブルーライトを近くで見続けると、画面から出るブルーライトによって、睡眠ホルモンの分泌がストップして、ねむれなくなって、睡眠不足になり体調が悪くなります。



ねる前に光をあびる



ねむれない



睡眠不足
(体調が悪くなる)

ブルーライトの影響を抑えるために



ねる2時間前は、ゲームやスマートフォンをできるだけ使わないこと、使う時は時間を決めて、長時間にならないようにしましょう。



私は まぶた
まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ
目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は なみだ
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ
目にゴミが入るのを防いでいるよ。

自分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)

読書の秋

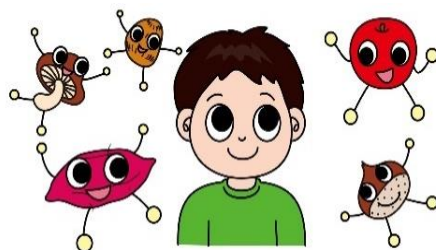


ゆっくりすごしやすい秋の夜は
読書に最適です。
ぜひ、秋に1冊本を読んでみましょう！

食欲の秋

なぜ「食欲の秋」？

- ① 過ごしやすい季節になり、食欲が増すから
- ② おいしいものがたくさんとれる季節だから
- ③ 冬にそなえて、栄養をたくわえる季節だから



おすすめは『さつまいも』

食物せんいがたくさん！
おなかの中をきれいにするよ



ビタミンCは
りんごの10倍

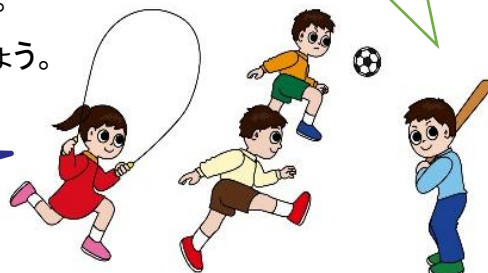
スポーツの秋

秋は暑くもなく寒くもなく、
体を動かすのにちょうどよい季節です。
体を動かすといことがたくさんあります。
休み時間は外に出て元気よくあそびましょう。

外あそびは、目のつかれをとるよ

適度なつかれで
ぐっすりねむれる

筋肉や肺・心臓も
きたえられる！



骨のやくわりは？



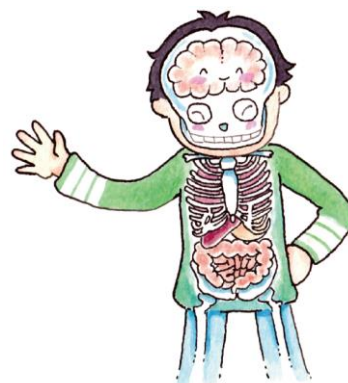
体を動かす



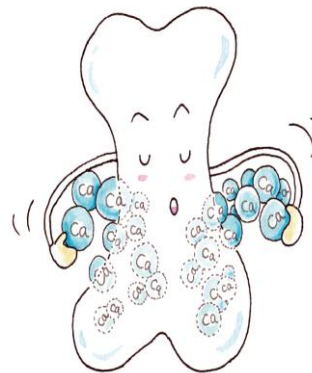
体をささえる

10月8日は

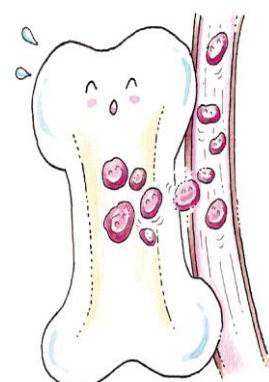
骨と
関節の日



体の臓器をまもる



カルシウムをたくわえる



血液を作る

成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、
ちょっとしたことで骨折し
てしまう骨粗しょう症にな
る大人が増えています。ま
た、最近では子どもの骨折も
増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発で
す。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折
を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予
防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミン
D、ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良
い食事が大切です。

魚を食べよう
カルシウムだけでなく、
ビタミンDも多く含ん
でいます

納豆を食べよう
カルシウムもビタミン
Kも含まます

他にも適度な運動や十分な睡
眠も重要です。規則正しい生活
をして丈夫な骨を作りましょう。

