

# ほげんだより 10月

令和6年9月30日  
町田市立鶴川第一小学校  
保健室

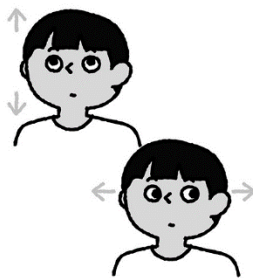
10月の保健のめあて

目を大切にしよう

暑い暑い暑さも峠を越え、秋の空気を感じられるようになりました。朝晩の寒暖差が大きいため、体調を崩さないよう衣服で調節しましょう。また、これから冬に近づき空気が乾燥してくると、感染症の流行も心配されます。規則正しい生活習慣を心掛け、元気に過ごしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40°Cくらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

## 食欲の秋！ 旬の食べ物を味わおう！

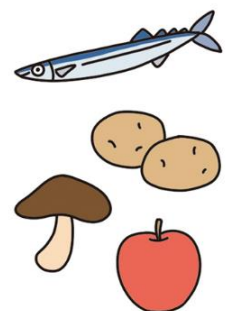
天気も良く、気持ちよく過ごせる秋になると、食べ物が一段とおいしく感じられますね。秋の野菜は、夏野菜より水分が少ないので、味が濃く、甘みが強いのが特徴です。秋が旬（一番おいしい時期）のものを食べて、「実りの秋」を楽しみましょう。

### 秋が旬の食材



いくつか知っているかな？ 知っているものをチェック☑して見てね。

- さんま（漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋の魚です）
- 秋さば（頭に「秋」という言葉がつきます）
- 秋さけ（頭に「秋」という言葉がつきます）
- いなだ（漢字で書くと「鰻」。サカナ偏に秋です）
- 里いも      玉ねぎ      柿
- 栗      ぶどう      きのこ
- じゃがいも      りんご      米



# 10月17日～23日 薬と健康の週間です

「お腹が痛いから薬を飲もうかな」、「足が痛いから湿布を貼ろう」等、今の私たちの生活にとって、薬はとても身近なものになっています。スーパーやコンビニで買えるものもあり、病院に行かなくても薬が簡単に手に入ります。手軽に使える薬ですが、効果を最大限に発揮するには正しい飲み方で使用することが大切です。また、みなさんの体には、薬に頼らず病気やけがを治す本来の体の力（自然治癒力）といえます）が備わっています。薬は、心身の健康をサポートするものとして上手に使い、自然治癒力を高める生活を心がけましょう。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事をはじめ、規則正しい生活習慣を続けられると良いですね。



## 飲むタイミング



- 食前**…食事の20～30分前
- 食後**…食事が終わって20～30分後まで
- 食間**…食事と食事の間  
(食事の2時間後くらいがめやす)
- 頓服**…症状が出たときに必要に応じて

## 3年生 歯科講話を行いました

9月24日（火）5校時、歯科校医の藤井先生をお招きし、3年生を対象に歯の大切さについてお話していただきました。子供の歯と大人の歯の違いや、むし歯にならないためにできること、上手な歯のみがきを学び、子供たちも真剣な表情で話を聞いていました。

実は、1学期の歯科検診の結果から、どの学年も男女共に、昨年度よりむし歯がある人が増えていることがわかりました。食生活や歯みがきの仕方を見直し、むし歯ができないような生活を送りましょう。



## よくかむといいことあるよ

- だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- 早食い防止で健康的にダイエット！
- あごを動かす刺激で脳も活性化

