



さいじょうしりつにゅうがわしょうがっこう ほけんしつ
西条市立壬生川小学校 保健室

あさばん すず にっちゅう かんたんさ で きゅう さむ か ぜ ひ ひと おお
朝晩は涼しくなり、日中との寒暖差が出てきました。急な寒さで風邪を引く人も多いかもしれません。
いふく しつおん ちょうせい す かんせんしやう すこ りゅうこう じ き はい てあら
衣服や室温の調整をしながら過ごしましょう。感染症も少しずつ流行する時期に入ります。手洗い・うが
いを心掛け、ウイルスに負けないようにしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です！

きつこん きんし しどうせいと り けんこうだいい きんし いでん かんきやう
昨今、「近視」の児童生徒が増えており、健康課題のひとつとなっています。「近視」は、「遺伝」と「環境」
の両方が関係しています。しかし、近年「近視」の人が増えているのは、「環境」による影響が大きいと
言われています。スマホやタブレット等の使いすぎで、近くを見ることに目の筋肉を使っていると、成長
途中の目は眼球を変形させてピントを合わせているため、近視につながってしまいます。

目にやさしい行動をしよう！

目を休憩させる



目を温める



部屋を明るくする



スマホやタブレットは 目から離して使う



目に良い食べ物を 食べていますか？

め よ えいよう し
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

め ひようめん おお まく
目の表面を覆う膜など
を健康に保ちます。



ビタミンB1

め つか
目の疲れを
やわらげます。



ビタミンB2

め さいぼう
目の細胞の
成長や回復
を助けます。



アントシアニン

め ひようめん まく
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

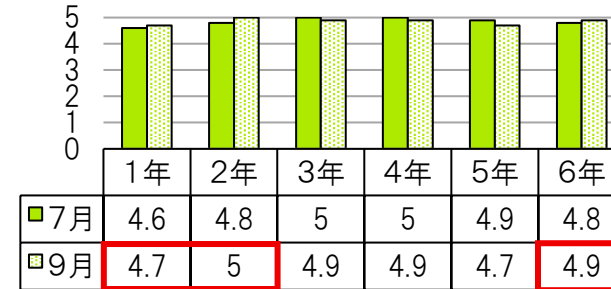
め ひよう き
目の病気の
症状改善や
予防に
つながることもあります。



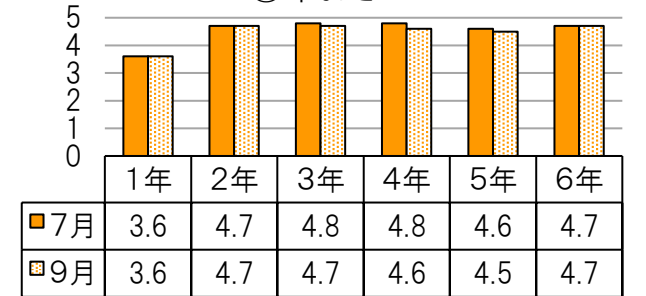
9月「元気もいもい貯金カード」結果のお知らせ

2学期最初の『元気もいもい貯金カード』を実施しました。夏休み明けで、生活リズムを戻すのが難しか
った人もいたかもしれません。7月の結果と比較しました。

①朝ごはん



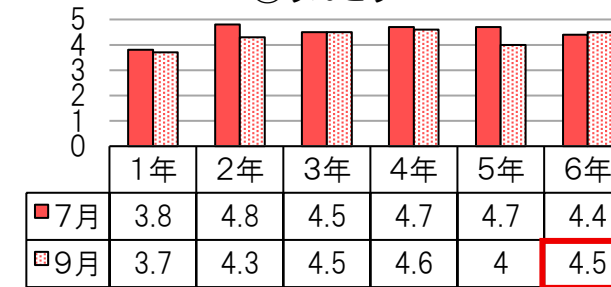
②早おき



1・2・6年生で点数アップ！朝、起きた時は、
脱水状態になっています。水分や食事をとって
体の中を整えてから、学校へ来ましょう。

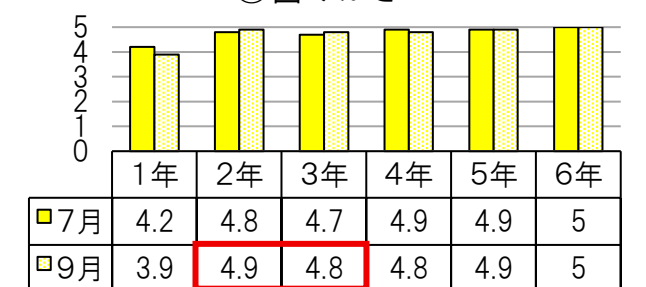
夏休み明け、早起きがしんどい日も多くあった
かと思います。7月に引き続き頑張りましたね！

③うんどう



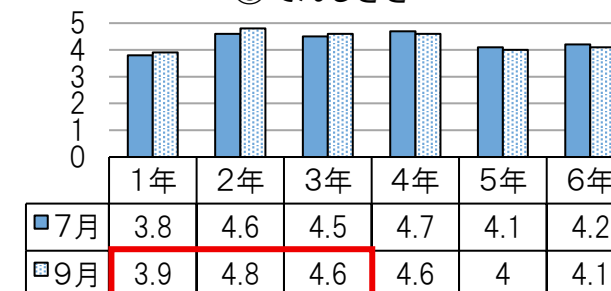
6年生で点数アップ！9月はまだまだ暑く、
学校でも外での活動等が十分にできなかった日
もありました。運動の秋、到来です！

④歯みがき



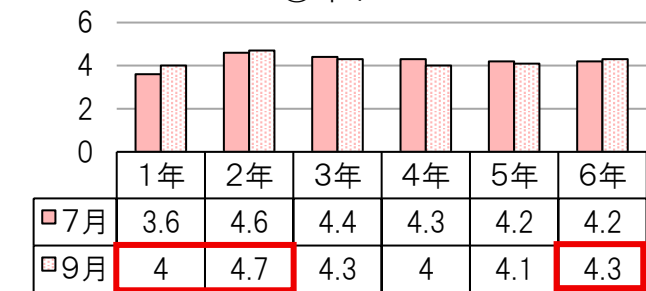
2・3年生で点数アップ！夏休みを利用し、む
し歯の治療等で歯科受診をした人も多くいまし
た。1日3回の歯みがき、続けましょう！

⑤でんしきき



1・2・3年生で点数アップ！お家のルールは
しっかり守って使用しましょう。「目の健康」の
ためにも、使用時間は守りましょう。

⑥早ね



1・2・6年生で点数アップ！1年生は早寝を
する人や日数が増えました！感染症も流行す
る時期、免疫力を高めるために睡眠は大切です。

【学年別平均合計点(30点満点中)】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	23.7	28.4	27.7	27.6	26.3	27.4

次回は

10月6日(月)～10日(金)
です！