

ほけんだより

10月の保健目標
目を大切にしよう

No.7 令和7年10月1日
東広島市立高美が丘小学校

10月になりました。朝晩が少しずつ涼しくなってきましたが、昼間はまだまだ暑いですね。引き続き熱中症対策を行いながら、元気に毎日をすごしましょう。また、10月中旬には「秋休み」があります。秋休みに心と体もリフレッシュして、後期前半を元気にむかえましょう。



目を大切にしよう

10月10日は、“10”と“10”を横にして見ると、人の目と盾に見えることから、「目の愛護デー」といわれています。「目の愛護デー」は、目の健康を守るためにつくられました。目は、ものを見るために大切な働きをしてくれています。タブレットやゲームを使うときは、画面から目を30cmはなして使ったり、30分に1回は目を休ませたりして、大切な目の健康を守っていきましょう。また、メガネをかけている人は、度があっていないメガネを使っていると、目に負担がかかってしまいます。メガネの度があっているか定期的に点検するようにしましょう。



目に良い食べ物を食べていますか？

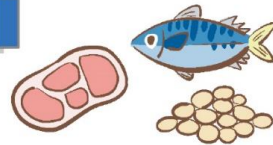
ビタミンA

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。



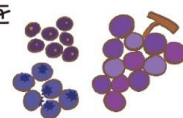
ビタミンB2

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

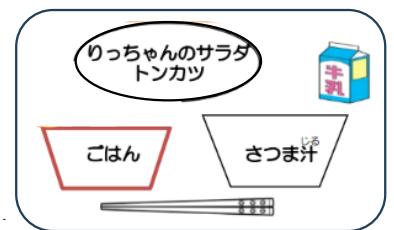
目の病気の症状改善や予防につながります。



リクエスト献立が決まりました！

6月終わりに、5年生が考えてくれた献立が、10月10日（金）の給食に登場します。「栄養バランス」や「季節感」が考えられた給食で、とても美味しそうですね。一生けん命考えてくれた5年生に感謝をしながら、美味しくいただきます。そして目指そう、残食ゼロ！

10月10日(金)の給食に
決まりました😊



秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

外に行くときは
マスクや
花粉症用メガネ
をする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら
衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう