

ほけんだより10月号

令和8年10月5日
三田市立三輪小学校 保健室

おうちの人と一緒に読もう

涼しくなり、秋を感じる気候になってきました。気温の変化によって、体調をくずしやすい時期です。体調をととのえる工夫をしながら元気に過ごしましょう。

秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。
その分、運動しよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

10/8は「運動器の健康・骨と関節の日」

丈夫な骨をつくるために大切な栄養素

【カルシウム】

骨の主成分。
血液中のカルシウム濃度が下がると、
骨から溶け出ししてしまうので、
食事でしっかり補給することが大切。

(多く含まれる食べ物)
牛乳・乳製品、小魚、
小松菜、ひじきなど

【たんぱく質】

骨の土台となる
コラーゲンなどの材料になる。

(多く含まれる食べ物)
肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など

【ビタミンD】

腸でカルシウムの吸収を助ける。
日光を浴びると体内で生成されるため、
外で適度に運動するのもよい。

(多く含まれる食べ物)
サケやサンマなどの魚、卵黄、
キクラゲ、シイタケなど

【ビタミンK】

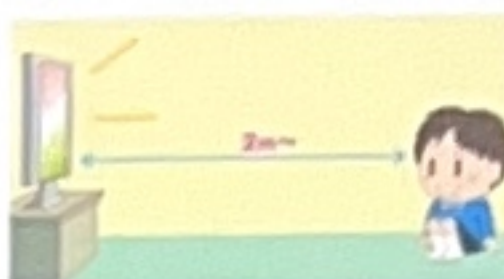
カルシウムが骨に沈着するのを
サポートしてくれる。

(多く含まれる食べ物)
納豆、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど

がつとおかめあいご
10月10日は目の愛護デー

じゅう(10)がつ とお(10)か
〇月〇日

目の健康を守る習慣



目から離して見る



太陽の光をあびる



まばたき

遠くをながめて目を休ませる



目に髪がかからないように



時間を決めて使う

なみだの働き

目のゴミを洗い流す

目の乾燥を防ぐ



目に運ぶ
酸素や栄養素を

あなたの目、
疲れていませんか？



デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調(目が疲れる、ぼやける、頭痛など)を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼(目のピント機能が下がる)」や「スマホ内斜視(=小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう)」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。

