

ほけいだより 10月

2025. 10月
橋本小学校
NO. 8
【家庭数】

さつまいも、お米、りんご、柿、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさんある食欲の秋。秋が旬の食材には、“かみごたえ”があるものも多く、今こそ「しっかりかむ習慣」＝「かむ力」を身に付けるチャンスです！

かむことは、身体の成長にとって良いことがたくさんあります。例えば、「あごや顔の筋肉を育てる」「食べ物を消化しやすくする」「集中力を高める」「食べすぎを防ぐ」などです。みなさんも、この秋はかむことを意識しながら、秋の味を楽しんでくださいね。

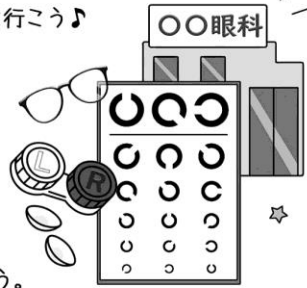


見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう！



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

隅々まで洗って きれいな手

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

意識して
洗ってみよう！

親指

手首



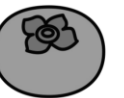
今季はインフルエンザの流行がすでに各地で始まり、学級閉鎖をしている県もあるようです。手洗いやマスクの着用、咳チケットなど、感染症の予防を意識して行っていきましょう。

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発症日を入れてね	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
インフル		解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開		

栄養がたっぷりの「柿」

10月26日は「柿の日」です。昔から「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われていますが、すごしやすい季節になったことに加え、柿には食物繊維のほか、カロテンやビタミンCなどの豊富な栄養素が含まれているため、このようなことわざが生まれたのかもしれませんが。また、柿の渋みの原因である「タンニン」は血圧を下げる効果があるそうです。ですが、タンニンはとりすぎるとよくないので、もうちょっと食べたい！ というところではがまんするのがいいですね。



「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてください。「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなど感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。

