

10月



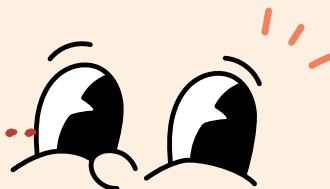
ほけんだより



2025.10.01
美浦特別支援
学校

先月は記録的な暑さが続き、9月とは思えぬ気温の日々の連続でした。今年は10月も平年より気温が高い予報が出ています。その一方で、冬が近づくにつれて朝晩の冷え込みも心配されます。寒暖差が激しくなると、体調を崩してしまう人も多いので、体調管理に気を付けていきましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう



近年、スマートフォンやタブレットの使用時間が増えたことで、遠くが見えにくい『近視』や、視線がずれてしまう『斜視』と診断されるお子さんが増えていることをご存知でしょうか。

紙と比べ、スマートフォンなどは画面と目の距離が近くなる傾向があると言われており、そのことが影響して目が疲れやすくなったり、視力の低下を招いてしまったりする可能性が高まります。

目を休めるために、『30分に一度』は休憩することが大切です。

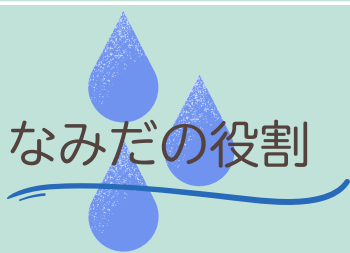
また、屋外活動を増やすと近視の予防になると言われています。

お子さんは普段どのくらいの時間、画面を見ていますか？ご家族の皆さんはどうでしょうか？皆さんでぜひスクリーンタイムを確認してみてください。そして目を守るために、メディア時間の制限を設け、外での活動時間を増やしていきましょう。

**10月10日は
目の愛護デー**



なみだの役割



乾燥防止



酸素・栄養補給



ごみ洗い流し



感染防止

食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさんの食欲の秋。秋が旬の食材には“かみごたえ”のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」＝“かむ力”を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。



かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

「子どもが食べやすいもの」＝「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかり加熱したり、薄く切ったりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

