



令和 7 年 10 月号 東小田小学校ほけんしつ



秋らしく、朝晩涼しくなりましたね。お昼はまだ暑いですが、じょうずにお洋服で気温差を調整している子を見かけます。10月は、気温差で風邪をひきやすくなります。また、夏の疲れが体にたまっているので、体調にじゅうぶん気をつけて、楽しい毎日をおくりましょう。規則正しい生活をしながら、病気にならないように、手洗いやうがいをしっかりしましょう！



隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！



風邪がはやり始める時期になりました。手洗いを頑張って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もあるんです。

10月10日は



10 をよこにするとまゆげと目に見えることから、10月10日は目の愛護デーになりました。いつも働いてくれる大切な目です。これを機会に、目に優しい生活をしてみましょう★

目に良い食べ物を
食べていますか？

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。

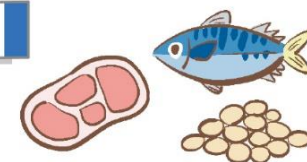
ビタミンA

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。



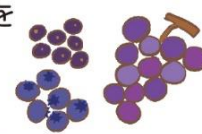
ビタミンB2

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ることあります。



目に優しい
生活をしよう

